



Voimaannuttava Vankilajooga

Päivi Kempas

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Voimaannuttava Vankilajooga

Päivi Kempas
Rikosseuraamusalan sosionomi
Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020

Päivi Kempas

Voimaannuttava vankilajooga

Vuosi 2020

Sivumäärä 46

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata vankilajoogan tuomia vaikutuksia suljetussa vankilassa olevien vankien hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Rikosseuraamuslaitoksen tietoutta siitä, mitä hyötyjä vangit voisivat saada joogan harjoittamisesta vankilassa. Toimeksiantajana toimi Riihimäen vankila. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu teemoista, joita ovat vankilajooga, kuntoutus vankeinhoidossa, elämänhallinta sekä henkinen- ja fyysinen hyvinvointi.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, johon osallistui viisi (n=5) Riihimäen vankilassa joogatunneille osallistunutta miesvankia. Aineisto on kerätty puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tutkimuksen aineisto on analysoitu aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimuksessa esille tulleet tulokset ovat kansainvälisten vankilajoogaa käsittelevien tutkimustulosten mukaisia. Haastateltavat vangit kokivat vankilan stressaavana ympäristönä. Vangit tunsivat tutkimuksen mukaan usein myös fyysisiä kipuja. Ajatukset liikkuvat liikaa menneissä, tulevassa tai olivat muuten epämieluisia haastateltaville. Tutkimuksen tulosten mukaan jooga auttoi vankia rentoutumaan, vähentämään stressiä sekä fyysisiä kipuja, vähentämään aggressiivista ja impulsiivista käytöstä sekä auttamaan elämänhallinnan tunteen saavuttamisessa. Tutkimuksen tulosten mukaan, jooga voi parhaimmillaan olla kustannustehokas ja kokonaisvaltainen kuntoutusmuoto vankeudessa.

Päivi Kempas
Empowering Prison yoga

Year 2020

Pages 46

The purpose of this Bachelor's thesis was to describe the effects of practicing yoga on the well-being and life management of prisoners in closed prisons. The aim of the thesis was to increase the Department of Criminal Sanctions' awareness of the benefits that prisoners could derive from practicing yoga in prison. The thesis was commissioned by Riihimäki Prison. The theoretical framework of the thesis consists of themes, which are prison yoga, rehabilitation in prison, life management and mental and physical well-being.

The thesis was carried out as a qualitative study, in which five ($n = 5$) male prisoners who took part in yoga classes in Riihimäki Prison participated. The material was collected with the help of a semi-structured thematic interview. The research material was analyzed with data-driven content analysis.

The results of the study are in line with international research on prison yoga. The prisoners interviewed perceived the prison as a stressful environment. Prisoners said they often also had physical pains. Thoughts moved too much in the past, in the future, or were otherwise unpleasant to the interviewees. According to the results of the study, yoga helped prisoners relax, reduce stress and physical pain, reduce aggressive and impulsive behaviour, and help achieve a sense of life control. On the basis of this study's results it can be argued that yoga can at best be a cost-effective and holistic form of rehabilitation in captivity.

Keywords: Inmate, yoga, prison yoga, coping, rehabilitation

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	7
3	Yhteiskunnalliset lähtökohdat.....	8
4	Teoreettinen viitekehys	8
4.1	Vankien kuntouttaminen.....	9
4.2	Elämänhallinta.....	10
4.3	Jooga elämänharjoituksena	11
4.4	Jooga vankilassa.....	13
5	Aiemmat tutkimukset.....	15
5.1	Joogaa Alexander Maconochie Centre -vankilassa	15
5.2	Joogaa Länsi-Midlandsin vankiloissa	17
6	Tutkimusasetelma.....	18
6.1	Tutkimustavoitteet ja -kysymykset	18
6.2	Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät	19
6.3	Aineiston analyysi.....	19
6.4	Tutkimuksen kohderyhmä ja eettisyys	20
7	Tulokset	21
7.1	Haastateltavien taustatietoja	21
7.2	Haastateltavien näkemykset vankilajoogasta	21
7.3	Vankilajoogan vaikutukset haastateltavien elämänhallintaan	23
7.4	Haastateltavien tuomat kehitysideat.....	27
8	Johtopäätökset	28
8.1	Vankilajoogan vaikutukset vankien elämänhallintaan.....	28
8.2	Jooga vankilassa kuntoutuksen apuna.....	30
8.3	Joogan tuomat välineet vankeuden haasteisiin.....	31
9	Pohdinta.....	32
9.1	Opinnäytetyö prosessina ja ammatillinen kehitys.....	32
9.2	Tutkimuksen kohderyhmä, eettisyys ja luotettavuus.....	34
9.3	Jatkotutkimus ja kehittämis ehdotukset	35
	Lähteet	37
	Liitteet.....	40

1 Johdanto

Opinnäytetyön aihe tuli itselleni vahvana visiona lenkillä. Mietin elämää ja asioita, jotka ovat olleet vaikuttamassa omaan hyvinvointiini. Jooga on ollut suuressa roolissa elämässäni viimeiset viisi vuotta, ja mielestäni sitä tulisi voida harrastaa missä ikinä oletkin. Lenkiltä palatesani ilmoitin perheelleni, että teen opinnäytetyön vankilassa pidettävästä joogasta. Ajattelin, että se oli uusi keksintö Suomessa. Tutustuttuani asiaan tarkemmin, kävi ilmi, että sitä olikin jo tarjolla Suomen vankiloissa. Lopullisena ratkaisevana tekijänä opinnäytetyön aiheen valinnalle oli Iltalehdessä 30.6.2019 julkaistu uutinen Riihimäen vankilassa pidettävästä joogasta (Koukkunen 2019). Halusin tietää millaisia mahdollisia hyötyjä vangit ovat kokeneet joogan heidän elämäänsä tuovan suljettujen seinien sisällä, ja voisiko joogaa olla tarjolla yleisesti kaikissa Suomen vankiloissa osana kokonaisvaltaista kuntoutusta?

Rikosseuraamuslaitos uskoo ihmisen kykyyn muuttua. Suomen vankiloissa tarjotaan muun muassa kuntouttavaa toimintaa, joka on vangin tukena muutoksessa kohti rikoksetonta ja päiheteetöntä elämää. Vankeuden tavoite Vankeuslain 2005/767 mukaan, on tukea vangin elämänhallintaa ja helpottaa vankia integroitumaan takaisin yhteiskuntaa vankeuden jälkeen.

Opinnäytetyöni tutkimus vastaa kysymykseen, kuinka vankilajooga vaikuttaa vankien elämänhallintaan ja kuntoutumiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata sitä, minkälaisia vaikutuksia joogan harjoittamisella on suljetussa vankilassa olevien vankien hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä Rikosseuraamuslaitoksen tietoutta siitä, mitä hyötyjä vangit voisivat saada joogan harjoittamisesta vankilassa. Tutkimusta varten, haastattelin Riihimäen vankilassa joogaan osallistuneita vankeja. Haastateltavaksi valikoitui viisi vankilajoogaan osallistunutta miesvankia, jotka olivat halukkaita ottamaan osaa tutkimukseeni.

2 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Tässä luvussa esittelen yleisesti opinnäytetyöni toimintaympäristöä, Rikosseuraamuslaitosta. Tutkimus keskittyy Riihimäen vankilaan, josta kerron myös laajemmin. Käyn muun muassa läpi, millainen toimintaympäristö Riihimäen vankila oli opinnäytetyölle, ja mitä erityispiirteitä se toi työhöni.

Rikosseuraamuslaitos toimii oikeusministeriön alaisena viranomaisena, joka panee täytäntöön vankeusrangaistuksia sekä yhdyskuntaseuraamuksia. Suomi jakautuu kolmeen rikosseuraamusalueeseen; Itä- ja Pohjois-Suomen -, Etelä-Suomen - sekä Länsi-Suomen rikosseuraamusalueisiin. Alueilla toimivat omat aluekeskukset ja arviointikeskukset, sekä koko maassa yhteensä 14 yhdyskuntaseuraamustoimistoa ja 26 vankilaa. (Rikosseuraamuslaitos 2019a.)

Riihimäen vankila on Etelä-Suomessa oleva suljettu laitos, joka sijaitsee neljän kilometrin päässä Riihimäen keskustasta. Vankilassa on paikkoja 223 vangille ja se työllistää noin 150 henkilöä. Riihimäen vankilaan sijoitetaan miesvankeja, jotka ovat saaneet yli kahden vuoden vankeustuomion. (Rikosseuraamuslaitos 2019d.)

Vankilat tarjoavat monipuolisesti mahdollisuuksia opiskella vankeusrangaistuksen ohella. Riihimäen vankilassa voi opiskella esimerkiksi Valma-koulutuksen kautta kone- ja tuotantotekniikan-, rakennusalan- tai autoalan perustutkintoa. Vankilassa voi lisäksi aloittaa tai käydä loppuun jo aiemmin aloitetut lukio-opinnot. Myös korkeakouluopinnot on mahdollista aloittaa vankilassa muun muassa avoimen yliopiston tarjoamien kurssien kautta. (Rikosseuraamuslaitos 2019d.)

Riihimäen vankilassa vangit pääsevät tekemään oman kunnon ja kiinnostuksen mukaan myös työtehtäviä, jotka keskittyvät puhtaanapidon tehtäviin, puusepäntöihin, metalliteollisuuteen sekä kiinteistönhuoltotehtäviin. Vankilassa voi työskennellä laitoksen tarjoamien töiden lisäksi myös alihankkijoille tehtävissä pakkaustöissä. Riihimäen suljetussa vankilassa vangeille on monipuolisesti tarjolla kuntoutusohjelmia. Tarjolla on STEP-ohjelma seksuaalirikoksista tuomituille sekä erillisiä muita ohjelmia väkivaltarikoksista tuomituille. Päihdekuntoutusta vankilassa järjestetään niin ryhmämuotoisesti, kuin yksilötyöskentelynä. (Rikosseuraamuslaitos 2019d.)

Riihimäen vankilassa tarjotaan vangeille kuntouttavien ohjelmien lisäksi myös erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Vankilajoogaa Riihimäen vankilassa on päässyt harrastamaan vuoden 2019 toukokuusta alkaen. Jooga sai heti alkuun innostuneen vastaanoton vangeilta. Toiminnalle, mikä huoltaa samalla kehoa ja joka on siviilimaailmaan kytkeytyvä, olisi Riihimäen vankilan erityisohjaajan mukaan kysyntää enemmän kuin joogatunteja on mahdollista tällä hetkellä tarjota. (Rikosseuraamuslaitos 2019b.)

Konseptina vankilajooga on peräisin Yhdysvalloista. Sen ajatuksena oli tarjota joogan harjoittamisen mahdollisuus kaikille, ja varsinkin niille, jotka sitä eivät muuten pääsisi harrastamaan. Vankilajoogaa Riihimäen vankilassa ohjaa Prison Yoga and Meditation-organisaatioon kuuluva ohjaaja. Hän on työskennellyt aiemmin Yhdysvalloissa Los Angelesissa naistenvankilassa joogaohjaajana. Osalla Riihimäen vankilassa joogaa ohjaavilla ei ole ollut kokemusta vankilassa työskentelystä, mutta se ei kuitenkaan ole vankilajoogaa harrastaneiden vankien mukaan haitannut toimintaa. Tärkeintä vangeille on ollut päästä irtautumaan ympäristöstä. Riihimäen vankilassa ohjattava jooga on yhdistelmä Hatha, Vinyasa ja Yin joogaa. (Rikosseuraamuslaitos 2019b., Lehikoinen 2019.)

3 Yhteiskunnalliset lähtökohdat

Tässä luvussa kerron opinnäytetyöni aihepiiriin liittyvistä yhteiskunnallisista lähtökohdista: miten vankeuslaki määrittelee vankien vapaa-aikaa ja toimintaa, sekä miten Rikosseuraamuslaitoksen arvot vaikuttavat vangeille tarjottaviin ohjelmiin ja kuntoutusmenetelmiin.

Vankeuslain 767/2005 mukaan vankeuden täytäntöönpanon tavoitteena on lisätä vangin valmiuksia rikoksettomaan elämään, edistää vangin elämänhallintaa, ja helpottaa palautumista yhteiskuntaan vankeuden jälkeen. Vangeille tulee vankeuslain mukaan tarjota vankeuteen sopivaa vapaa-ajan toimintaa. Myös vankilan ulkopuoliset järjestöt ja henkilöt voivat tulla pitämään vangeille järjestettyä ohjelmaa sekä toimintaa. (Vankeuslaki 2005/767.)

Rikosseuraamuslaitoksen arvot heijastelevat vahvasti koko yhteiskunnan arvoja, jossa jokaista ihmistä kohdellaan oikeudenmukaisesti ja ihmisarvoa kunnioittaen. Rikosseuraamuslaitoksen arvojen mukaisesti, tuomittuja kohdellaan tasavertaisesti, inhimillisesti ja arvostavasti, sekä uskotaan ihmisen kykyyn muuttua. Kaiken toiminnan ja päätösten tulee pohjautua lakiin, ja niiden tulee olla oikeudenmukaisia. Samalla kun laitos turvaa yhteiskunnan turvallisuutta, täytäntöönpanon tulee tukea yksilöä vahvasti kohti rikoksetonta elämää. (Rikosseuraamuslaitos 2019e.)

4 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöhön liittyvät keskeiset tutkimukseni viitekehyksen muodostavat käsitteet ja teoreettista taustaa. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ja teorioita ovat vankien kuntouttaminen, elämänhallinta, jooga elämänharjoituksena, psykofyysinen menetelmä sekä jooga vankilassa. Käyn myös läpi, mitkä ovat suljetun laitoksen erityispiirteet, voiko vankia kuntouttaa rangaistuksen aikana, mitä sana elämänhallinta tarkoittaa, millaista joogan harjoittaminen yleisluonnollisesti on, mitä tarkoittaa psykofyysinen menetelmä sekä millaista vankilassa harjoitettava jooga konkreettisesti on.

4.1 Vankien kuntouttaminen

Vankien kuntouttamisen hyödyistä voidaan olla montaa mieltä. Pitääkö rikollista rangaista vai kuntouttaa, vai voitaisiinko ne tehdä samanaikaisesti? Asia on ajankohtainen ja sitä on pohdittu laajasti myös kansainvälisellä tasolla. Kuntoutus voidaan määritellä lyhyesti tarkoittavan jotain sellaista toimintaa, jolla pyritään vaikuttamaan niin, että rikollinen saataisiin pois rikosten teosta tai niin, että rikollinen käyttäytyminen vähenisi. Pyrkimys on, että rikollinen integroituu yhteiskuntaan sen sijaan, että jatkaisi rikollista toimintaa. (Laine 2014, 286.)

Ennen miellettiin, että rankaisun tarkoituksen oli toimia pelotteena, kostona tai eristää rikollinen yhteiskunnasta. Modernin vankilan tarkoituksena jo 1800-luvulta lähtien on kuitenkin ollut voida vaikuttaa yksittäiseen rikolliseen niin, että hänen rikollinen toimintansa saataisiin loppumaan. Kriminaalipolitiikka muuttuikin perinteisen vankeuden sijasta vapaampaan ja kuntouttavampaan suuntaan. Vankeuden lisäksi rangaistusmuotoihin lisättiin muun muassa valvonta, ehdonalainen vapaus, nuorisovankilat sekä kuntoutukseen erikoistuneita laitoksia. Myös progressiivinen, eli vangin asteittain etenevä vapautuminen, voidaan lukea perinteistä vankeutta kuntouttavampana rangaistuksena. (Laine 2014, 286.)

Liian kovan kontrolloinnin ja rankaisemisen voidaan ajatella pilaavan rikollisen mahdollisuudet hyvään kuntoutumiseen vankilassa. Kontrollointi kuitenkin mielletään vahvasti yhdeksi elementiksi kuntoutuksessa. 1900-luvulla vankien kuntoutusideologia oli voimakkaimmillaan. Ajateltiin, että kuntoutuksesta on hyötyä koko yhteiskunnalle, ja että ihmisen käyttäytyminen oli ennustettavissa hänen historiastaan, joka vahvasti määrittää millaisia olemme ja miten käyttäydymme. Näin ollen, myös rikollisuuden syyt saataisiin selville tutkimalla henkilön historiaa. Rikollisten historian ja menneisyyden tutkimiseen tulisikin panostaa, jotta löydetäisiin oikeat välineet ja oikeanlainen menetelmä rikollisen kuntouttamiseen. Vangin kuntouttamisesta hyötyy itse rikollisen lisäksi myös yhteiskunta. Rikollinen ei tee enää rikoksia, tai rikokset eivät ole enää niin vakavia tai rikollisuus vähenee. Kuntouttamisen myötä rikollinen saadaan liitettyä takaisin yhteiskuntaan, veroja maksavaksi kansalaiseksi. (Laine 2014, 287)

Vankilassa järjestetään kuntouttavaa toimintaa, minkä tarkoitus on saada vangit sopeutumaan paremmin takaisin yhteiskuntaan. Kuntouttava toiminta voi olla sosiaalista- tai arkielämän taitoja lisäävää toimintaa. Myös se, että vanki voisi vankilasta vapauduttuaan työllistyä, jatkaa opiskelemaan, tai päästä irti päihteistä, ovat kuntouttavan toiminnan tavoitteita. Vanki voi aloittaa vankilassa esimerkiksi Arki sujuvaksi -kurssin, jossa opetellaan arjen perustaitoja kuten pyykinpesua, ruuanlaittoa ja siivoamista. Lisäksi vankiloissa järjestetään vapautteen valmistavia sekä vangin elämänhallintaa parantavia ohjelmia, joihin vanki voi osallistua esimerkiksi vankiloiden kuntoutusosastoilla. (Rikosseuraamuslaitos 2019c.)

Vuonna 2018 Suomen vankiloissa oli vankeja päivittäin noin 2 910. Luku on ollut laskeva lähes joka vuosi 2010-luvusta lähtien. Vankilasta vapautui vuonna 2018 yhteensä noin 5 500 vanke-

us-, sakko- ja tutkintavankia. Valtaosa, yli 40 prosenttia tuomioista oli alle kolmen kuukauden pituisia. Rangaistukset kestivät keskimäärin 10,9 kuukautta. Vuonna 2018 vankien keski-ikä oli 37 vuotta. Ulkomaalaisia kaikista vangeista oli 17 prosenttia, joista suurin osa oli Virolaisia tai Irakin kansalaisia. (Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2018, 13 - 16.)

Suurella osalla, noin 80 prosentilla Rikosseuraamuslaitoksen asiakkaista on päihdeongelmia. Päihdeongelmat lisäävät vankien rikollista toimintaa entisestään. Vankeusaika on usealle vangille hyvä aika pysähtyä ja hakea apua päihdeongelmaan. Vankilassa tarjotaan erilaisia kuntoutusohjelmia ja muita päihdeettömään elämään pyrkimistä tukevia toimintoja. Usein päihdeongelmaan liittyvät myös mielenterveysongelmat, työttömyys sekä somaattiset ongelmat. Rikosseuraamuslaitos pitää erityisen tärkeänä päihdeettömyyden tukemisen jatkumoa vankilan ulkopuolelle vapautumisen jälkeen. Tämä näkyy muun muassa pyrkimyksenä ohjata vankeja ja asiakkaita erilaisten palveluiden ja järjestöjen piiriin. (Rikosseuraamuslaitos 2020.)

4.2 Elämänhallinta

Voiko elämää hallita? Eri psykologian aloilla elämänhallinta-termiä käytetään kuvaamaan sitä, kuinka ihminen päämäärätietoisesti pyrkii etenemään kohti itsellensä asettamia elämän tavoitteita. Kun ihminen kohtaa elämässään yllättäviä ja ennalta suunnittelemtomia asioita, ihmisen omat voimavarat ja ongelmanratkaisutaidot määrittelevät sen, kuinka odottamattomista asioista selvittää. Voimavaroihin luetaan muun muassa ihmisen vuorovaikutustaidot, älyllinen toiminta, mahdollisuus kouluttautua sekä ympäröivä sosiaalinen tuki. Elämänhallinnan haasteina voidaan pitää ainakin stressiä, jännittämistä ja kipua. Elämänhallinnalle on suuri merkitys sillä, kuinka ihminen kohtaa näitä haastavia asioita. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 143-144, 157.)

Elämänhallinnan, englanniksi ”coping” ”lifecontrol” tai ”life management”, voidaan kuvata olevan myös kognitiivista käsittelyä, tai tietyllä tavalla toimimista ulkoisten ja sisäisten ristiriitojen hallitsemiseksi. Teot voivat olla sisäisten ja ulkoisten ristiriitojen sietämistä tai niiden vähentämistä niin, etteivät elämän vastoinkäymiset ota valtaa koko elämästä. (Riihinen 1996, 17.)

Sanan ”elämänhallinta” alle mahtuu monta eri käsitettä. Elämänhallinta on hyvinvointia, terveyttä ja kontrollia omasta elämästä. Alhaisen kontrollin on todettu tuovan ensisijaisesti negatiivisia seuraamuksia ihmiselle. Kontrollin on todettu olevan siis merkittävä tekijä ihmisen elämänhallinnalle. (Vuorio 1996, 84 - 85.)

Riihinen (1996, 29.) on todennut Roosiin (1987, 65 - 66.) viitaten, että elämänhallinta -käsite voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Ulkoinen elämänhallinta on sitä, kun henkilö on kynnnyt käsittelemään omalle elämälle suuria järkytyksiä tuottavia tekijöitä. Ulkoisiin elämänhallinnan tekijöihin vaikuttaa siis muun muassa henkilön sukupuoli, ikä, taloudellinen

asema, koulutus ja ihmissuhdeverkosto. Sisäinen elämänhallinta kostuu ihmisen kyvystä ja taidoista muuttua ja sopeutua elämän ennalta odottamattomiin asioihin. Nämä yhdessä muodostavat kokonaisvaltaisen elämänhallinnan. Riihinen (1996, 29.) kuitenkin itse kritisoi elämänhallinnan jakamista ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan, sillä esimerkiksi päämäärät elämässä voivat olla niin ulkoisia kuin sisäisiä, muodostaen kokonaisuuden. Ulkoisina päämäärinä voidaan pitää aineellisia päämääriä, kuten omaisuutta. Sisäisiä ovat henkiset ja esimerkiksi uskonnolliset päämäärät.

Jotta henkilön elämänhallinnan voidaan kuvitella olevan hyvä, hänellä tulee olla autonomia, eli kykyä ja ulkoisia edellytyksiä hallita itseään. Esimerkiksi lapsilla, kehitysvammaisilla tai vakavasti mielenterveysongelmaisella autonomia puuttuu, jolloin elämänhallinnan ei voida katsoa olevan kokonaisvaltaista. (Riihinen 1996, 18.)

Tarpeiden ja halujen tyydyttämisen voidaan osoittaa olevan keskeinen osa elämänhallintaa. Tarpeiden tyydyttämättä jättäminen voi aiheuttaa ihmiselle haittaa, kun taas ihminen voi haluta paljon sellaista, jota hän ei tarvitse. Halujen puutteesta harvoin seuraa mitään vakavampaa. Tarpeiden tyydyttämisen voidaan olettaa siis olevan ihmiselle ja elämänhallinnalle tärkeämpää. Tarpeisiin voidaan lukea niin fysiologisia- kuin emotionaalisia tarpeita. Fysiologisiin tarpeisiin kuuluvat esimerkiksi uni, ruoka ja vesi ja emotionaalsiin tarpeisiin kuuluvat esimerkiksi tunne olla rakastettu ja turvassa. (Riihinen 1996, 22 - 24.)

Liian vähäiset resurssit henkilön tarpeiden tyydyttämiseksi muodostavat elämänhallinnalle ongelman. Myös halujen epänormaali tyydyttäminen tuottaa ongelmia. Haluja voidaan tyydyttää elämänhallinnalle vahingollisella tavalla esimerkiksi liiallisella syömisellä, juomisella, seksuaalisella käyttäytymisellä sekä liiallisella kuluttamisella. Holtiton halujen tyydyttäminen kertoo yleensä siitä, ettei henkilöllä ole ymmärrystä tai halua ymmärtää kaikkia seurauksia, joita halujen tyydyttäminen hänelle tai muille ihmisille tuottaa. (Riihinen 1996, 26 - 27.)

Erinäisten elämänhallintaa kuvaavien määritelmien perusteella, elämää on vaikea kokonaisuudessaan hallita. Elämään voi asettaa tietyt päämäärät, ja edetä omilla valinnoillaan kohti niitä. Elämässä tulee kuitenkin vastaan yllättäviä tilanteita ja ennaltasuunnittelemattomia asioita, joita ihminen ei kokonaan pysty hallitsemaan. Tärkeäksi silloin muodostuvat henkilön valmiudet, joilla hän käsittelee yllättäviä asioita. Kansanomaisesti elämänhallinta- käsite voitaisiin mielestäni selittää auki kykynä hoitaa arkisia asioita. Se, kuinka ihminen pystyy hoitamaan ja käsittelemään arkisia asioita, heijastuu siihen, kuinka ihminen kokee hallitsevansa elämänsä.

4.3 Jooga elämänharjoituksena

Ensimmäisen kerran joogaan viitataan jo hindulaisessa Rigveda kirjassa 1200 eKr. Jooga on vakaita istuma-asentoja, mielenhallintaa sekä tietoisia hengitysharjoituksia. Joogasta voidaan

puhua psykofyysisenä menetelmänä, jonka avulla voidaan yrittää hallita aisteja sekä mieltä. Sramana oli Intiassa askeettista ja meditatiivisia menetelmiä harjoittava liike. Liikkeen opin mukaan maailma oli kärsimyksen tyyssija, josta vapautus (nirvana) oli koko opin suurin päämäärä. Liikkeen tunnetuin opettaja on Siddhārtha Gautama, joka myöhemmin tunnetaan nimellä Buddha. (Broo 2019, 10-12.)

Ihminen mielletään psykofyysiseksi kokonaisuudeksi. Sana muodostuu kahdesta sanasta, ”psyko” ja ”fyysinen”. Sana ”psyko” tarkoittaa ihmisen mieltä, henkeä ja sielua. Sanan loppuosa ”fyysinen” viittaa ihmisen kehoon tai ruumiiseen. Psykofyysinen tarkoittaa siis mielen ja kehon muodostamaa kokonaiskuvaa ihmisestä. Mielellä ja keholla on todettu olevan suuri keskinäinen yhteys toisiinsa. Psykofyysisellä toiminnalla pyritään vaikuttamaan mielen ja kehon hyvinvointiin rentoutumalla sekä poistamalla kehon ja lihasten kireyksiä ja kipuja. (Kauranen 2018, 522-523.)

Vaikka länsimaissa jooga mielletään erilaisiksi kehoa venyttäviksi asennoiksi eli asanoiksi, on joogan keskeisin tarkoitus kuitenkin oman sisäisen rauhan löytäminen. Jooga on matka omaan itseen, mikä voi parhaimmillaan johtaa rauhan tunteeseen. Jooga auttaa yksilöä löytämään omat rajat, sen avulla voi rentoutua ja saavuttaa fyysisen sekä henkisen tasapainon. Joogan on kuvattu olevan mielen tyhjentymistä, ajatusten lakkaamista. Kun mieli on tyhjä, on ihminen valmis olemaan tässä hetkessä. (Brown 2009, 10-11.)

Jooga auttaa ihmistä avaamaan kehon ja mielen sisäisen tyyneyden kokemukselle. Ihmisen mieli on taipuvainen suuntaamaan ajatukset joko tulevaisuuteen tai menneisyyteen. Ihmisen keho on kuitenkin tässä ja nyt. Oman kehon tuntemuksiin keskittymällä tuomme ajatuksen siis myös nykyhetkeen. Nykyhetkessä eläessä sivuutamme ajatukset siitä mitä pitäisi, tai olisi pitänyt tehdä. Nykyhetkessä eläessä ihminen voi päästää irti stressistä sekä muusta painolastista, jota on kantanut mukanaan. (Brown 2009, 11-14.)

Hathajooga on yksi joogan monista muodoista. Hathajooga -harjoituksessa keskitytään fyysisen harjoituksen lisäksi hengitykseen, moraaliseen ohjaukseen, meditaatioon sekä mielen hallintaan. Joogan fyysinen harjoittaminen on jooga asentojen, eli asanojen harjoittamista. Asanat tuovat tasapainoa, venyvyyttä sekä voimaa vartalolle. Niiden ajatellaan puhdistavan ja korjaavan vartaloa sekä mieltä. Hathajoogaa voidaan pitää hyvänä ennaltaehkäisevänä itsehoitokeinona niin mielen- kuin vartalon vaivoihin. (Brown 2009, 15, 25-26.)

Vinyasa sanana tarkoittaa jonkin asian järjestämistä ja tekemistä erityisellä tavalla. Vinyasa joogassa siirrytään yhdestä asanasta seuraavaan hengityksen tuoman virtauksen tahtiin. Myös joitakin liikesarjoja kutsutaan vinyasa nimikkeellä. Tunnetuin ja eniten joogatunneilla käytetty vinyasa -liikesarja on siirryttäessä ensin chaturangaan, sitten ylöspäin katsovaan koiraan ja lopuksi alaspäin katsovaan koiraan. (Yoga Journal 2020.)

Yin joogan perimmäinen tarkoitus on täydentää niin sanottua aktiivista ja toiminnallista joogaharjoitusta. Yin ja yang käsite tulee Kiinasta tuhansien vuosien takaa. Yin joogan ajatuksena on muodostaa aktiiviselle yang joogaharjoitukselle pari passiivisesta rauhallisesta joogasta, jollaiseksi yin joogaa kuvaillaan. Yin joogassa asanoissa pysytään minuutista kahteenkymmeneen minuuttiin, joten asennoissa pysytään pidempään, kuin muissa joogamuodoissa yleensä. Yin joogan asennot haastavat nimenomaan vartalon sidekudoksia, nivelsiteitä, luita ja niveliä. (Clark 2007, 1-3.)

4.4 Jooga vankilassa

Yhdysvalloissa tehtyjen tutkimusten mukaan mielenterveysongelmat, fyysinen kipu sekä tunnetason ongelmat ovat yleistä vankien keskuudessa. Vangit kokevat vankeusaikana epävarmuutta, levottomuutta, ahdistuneisuutta, alakuloisuutta ja surua. Vankilan työntekijät ovat huomanneet, että ruumiillinen harjoitus, kuten jooga, auttaa kuntouttamaan vankeja. Sen on todettu olevan tärkeä tekijä myös vankien hyvinvoinnille. Vangit ovat usein kokeneet niin henkisiä kuin fyysisiä traumoja, jotka kuormittavat elimistöä. Myös päihteiden käyttö ja erilaiset väkivallan teot ja -kokemukset kuormittavat elimistöä. Jooga auttaa olemaan itselleen armollinen, lisää itsekontrollia ja auttaa vankia hyväksymään itsensä paremmin. Jooga voi auttaa vankia pääsemään irti traumaista, joita hän elimistössään kantaa. (Fox 2011, 2.)

Yhdysvalloissa Prison Yoga Projectin-tunneille osallistuneiden saavuttamiksi hyödyiksi on tutkimusten mukaan todettu kyky keskittyä positiivisiin asioihin negatiivisten asioiden sijaan, stressin väheneminen, parantunut unenlaatu, apu riippuvuudesta toipumiseen sekä helpotuksen saaminen fyysisiin kipuihin. Vangit kiittivät siitä, että heille on annettu joitain konkreettisia välineitä kuntoutumiseen, vaikka itse kuntoutumisen tuleekin olla lähtöisin heistä itseltään. (Fox 2011, 2, 75.)

Vankilajoogaa Suomessa on tarjottu vapaaehtoistyövoimin vuoden 2019 keväästä lähtien, jolloin kokeiluun lähtivät Vantaan - sekä Riihimäen vankila. Vankilassa pidettävän joogan tarve ja hyödyt huomattiin heti kokeilun alettua, ja sen suosio kasvoi nopeasti vankien keskuudessa. Syksyllä 2019 perustettiin Vankilajooga ry, joka toimii Rikosseuraamuslaitoksen yhteistyökumppanina. Yhdistyksen tarkoituksena on tarjota vangeille trauma-tietoista meditaatio- ja joogaohjausta vankeusaikana, mutta myös vankilasta vapautumisen jälkeen. Yhdistyksen toiminnan ajatuksena on niin vankien kuin vanginvartijoiden fyysisen - ja henkisen hyvinvoinnin tukeminen, sekä voimaannuttaminen osana kuntoutusta. Toiminnan tavoitteisiin kuuluu parantaa vankien olosuhteita sekä sitä, kuinka he suhtautuvat itseensä ja toisiin vankeihin. Parantunut suhtautuminen itseensä ja toisiin vankeihin lisää laitosten turvallisuutta ja helpottaa näin ollen myös vanginvartijoiden työtä. Vankilajoogan ry uskoo, että jokaisen ihmisen sisäiseen hyvinvointiin sekä ihmisen kykyyn muuttua. Yhdistys uskoo siihen, että joogasta saaduilla välineillä vangit voivat päästä rikollisesta identiteetistä eroon. Yhdistys uskoo että joogan

hyödyt jatkuvat myös vapautumisen jälkeen, heijastuen positiivisesti koko yhteiskuntaan. (Lehikoinen 2020).

Joogaa Riihimäen vankilassa ohjaava Lehikoinen (2020) kertoo, että joogatunneilla vältetään asanoita, jotka saattaisivat muistuttaa vankeja jostain traumaattisesta kokemuksesta. Näihin asanoihin kuuluu muun muassa lukkoasennot kädet selän takana. Lehikoinen kertoo, ettei joogatuntien tarkoitus ole herättää vangeissa traumaattisia muistoja, vaan tuoda heille lähtökohtaisesti hyvinvointia sekä tietoista läsnäoloa. Riihimäellä 45 minuuttia kestävä joogatunti sisältää alkuvenytyksiä, avaavia liikkeitä, aurinkotervehdyksiä sekä ohjaajasta riippuen hatha tai vinyasa flow-sarjoja. Joogatunnin lopuksi teetätetään vangeilla pidempiä Yin jooga harjoituksia, joka rauhoittaa ja rentouttaa kehoa pitkäkestoisesti sekä kokonaisvaltaisesti. Riihimäellä joogaryhmiä on kaksi ja niitä pidetään kerran kuussa. Toinen tunneista on englannin- ja toinen suomenkielinen. Osallistujia joogassa on kuudesta kymmeneen vankia tunnilla.

Lehikoinen (2020) kertoo, että Suomessa pidetyt joogatunnit ovat rakenteen ja tavoitteiden kannalta samanlaisia kuin Yhdysvalloissa pidetyt vankilassa pidetyt joogatunnit. Olosuhteet Riihimäen vankilassa ovat kuitenkin paljon inhimillisemmät kuin Los Angelesin Downtown vankilassa. Riihimäen vankilassa joogatunnit muun muassa pidetään viihtyisästi sisustetussa tilassa, kun taas Los Angelesissa tunnit ohjattiin vetoisalla betonilattialla. Lehikoinen kertoo, että Yhdysvalloissa osa vangeista oli myös rauhoittavien lääkkeiden alaisina, mikä toi haastavuutta joogatuntien ohjaamiseen.

Lehikoinen (2020) on huomannut edistymistä vangeissa. Hän kertoo vankien kokeneen joogan rentouttavana ja tuoneen heille kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä välittyy heistä erityisesti heti tuntien jälkeen. Vangit ovat kertoneet saaneensa joogasta välineitä lähestyä itseään fyysisesti ja henkisesti. Vangit ovat kertoneet myös odottavansa seuraavaa joogatuntia innolla. Tunnit ovat Lehikoisen mukaan olleet ilmapiiriltään avoimia. Tunneilla viljellään paljon huumoria, mikä keventää ehkä haastavina ja jopa tylsinä pidettyjen tuntien tunnelmaa, saaden joogatunneista rennon ja avoimen tuntuisia. Kun tunnelma tunneilla on rento, on vankien ja joogaohjaajien helpompi lähestyä toisiaan. Joogatuntien avoimen ja rennon ilmapiirin myötä vangit ja ohjaajat kokevat olevansa samanarvoisia keskenään, mikä onkin joogan yksi tärkeimmistä ajatuksista.

Riihimäen vankilassa joogaa ohjaava Lehikoinen (2020) kertoo aikataulujen yhteensovittamisen vankilassa olevan suurin haaste vankilajoogalle. Vankilat ovat ylipäätään olleet kiinnostuneita vankilajooga konseptista, mutta toteuttaminen on ollut välillä haastavaa. Olisi tärkeää, että tunnit olisivat säännöllisiä niin, että joogan ja meditaation pitkäaikaiset hyödyt saataisiin parhaiten esiin. Keväällä 2020 Koronaviruksen takia vankilajoogassa on ollut taukoa, mutta tulevaisuudessa jooga jatkuu todennäköisesti ainakin Riihimäen vankilassa syksyllä 2020. Myös

muiden vankiloiden kanssa Vankilajooga ry. on tehnyt suunnitelmia tuntien pitämisestä tulevaisuudessa.

5 Aiemmat tutkimukset

Tässä luvussa kerron aiemmin vankilajoogasta tehdyistä tutkimuksista. Kansainvälisesti aiheesta on tehty jo hyvinkin kattavia tutkimuksia, joista nyt kerron enemmän Australiassa vuonna 2017 ja Englannissa vuonna 2012 tehdyistä tutkimuksista, joissa tutkittiin sitä, miten vankilajooga vaikutti vankien hyvinvointiin niin henkisesti kuin fyysisesti ja mitä hyötyjä vankilajoogan on kansainvälisissä tutkimuksissa huomattu tuovan vangeille.

5.1 Joogaa Alexander Maconochie Centre -vankilassa

Vankilajoogan vaikuttavuudesta tehtiin Australiassa vuonna 2017 tutkimus kvalitatiivista -sekä kvantitatiivista aineistoa käyttäen. Tutkimukseen kerättiin aineistoa Alexander Maconochie Centre -vankilassa, jonne sijoitetaan kaikki Australian pääkaupungin osavaltion vankilatuomion saaneet. Bartelsin, Oxmanin ja Hopkinsin tutkimus on Australiassa ensimmäinen vankilajoogasta tehty tutkimus. (Bartels, Oxman & Hopkins 2019, 2531-2532.)

Australian Institute of Health and Welfaren vuoden 2015 vankien terveystutkimuksen perusteella vangeilla oli mitä todennäköisimmin mielenterveysongelmia. Vangeilla oli tutkimuksen mukaan myös alkoholi- ja päihdeongelmia, lisäksi tarttuvia, -sekä kroonisia tauteja. He myös polttivat tupakkaa ja käyttivät laittomia lääkkeitä. Vankien terveys oli tutkimuksen mukaan muutenkin merkittävästi huonompi kuin yhteiskunnassa yleensä. Koska vangit vapautuvat yhteiskuntaan ennemmin tai myöhemmin, tulee vankien huonosta terveydentilasta samalla koko yhteiskunnan ongelma. (Bartels ym. 2019, 2535-2536.)

Tutkimukseen osallistujat olivat 18-49-vuotiaita miehiä. Alkutilanteessa tutkimukseen osallistui 18 vankia, joista kahdeksan vankia kävi läpi lopulta kahdeksan viikkoa kestävä ohjelman. Ohjelman läpikäyneisiin vankeihin tutkimuksessa rajattiin ne, jotka olivat käyneet vähintään viidellä kahdeksasta ohjatusta joogatunnista. Lisäksi joogaohjelman läpikäyneissä oli mukana yhdeksäs henkilö, joka ei ollut alkutilanteessa mukana, mutta kävi ohjelman läpi muiden vankien kanssa. (Bartels ym. 2019, 2536.)

Joogaohjelman opettajan tarkoitus oli opettaa osallistujille 20-minuutin ohjelma, jonka opittuaan vangit voisivat tehdä itsenäisesti harjoituksia. Ohjelma sisälsi aurinkotervehdyksiä, tasapainoa harjoittavia asentoja, venyttelyä sekä meditaatiota. Ohjelma oli tarkoitus tehdä hengitysmenetelmää liikkeestä toiseen apuna käyttäen. 20 -minuutin joogaohjelma aloitettiin ja lopetettiin tietoiseen hengitykseen perustuvaan meditaatioon. Koko joogaohjelman lopuksi vangeille järjestettiin valmistumisjuhlat, jossa jokaiselle annettiin oma lahjoituksena saatu

joogamatto. Joogaohjaajan mielestä vangit hyötyvät siitä, että ajatukset suunnataan positiivisiin asioihin niin että, vankien onnistunutta osallistumista juhlistaan. (Bartels ym. 2019, 2540-2541.)

Ennen joogaohjelman alkua tutkimukseen osallistujilta kysyttiin muun muassa, mitä he odottivat ohjelmalta, oliko heillä mielteitä ohjelmaan liittyen, ja mietityttikö heitä jotkin tietyt tunteet tai ajatukset, ja jos kyllä; kuinka usein? Tutkimuksen lopuksi joogaohjelman läpikäyneiltä vangeilta kysyttiin, oliko kurssi ollut sitä mitä he olivat sen kuvitelleet olevan, miten he olivat kokeneet joogan vaikuttaneen kehoonsa ja mieleensä, olivatko he harjoittaneet joogaa itsenäisesti, ja jos ei, niin miksi. Lisäksi osallistujilta tiedusteltiin, mitä kommentteja he olivat kuulleet muilta vangeilta liittyen joogaohjelmaan, ja miten he kehittäisivät tai muuttaisivat ohjelmaa jatkoa ajatellen. (Bartels ym. 2019, 2539.)

Joogaohjelmaan osallistuneet vangit kertoivat tutkimuksen alussa toivovansa joogaohjelmalta psyykkisen hyvinvoinnin kohenemista, esimerkiksi rentoutumista ja stressin vähenemistä. Myös se, että oli vain jotain tekemistä, oli osalle vangeista motiivi osallistua ohjelmaan, jollekin taas toive paremmasta fyysisestä hyvinvoinnista ja toive saada lisää venyvyyttä tai joustavuutta. Kahdeksan yhdeksästä osallistujista kertoi joogaohjelman notkistaneen heitä. Yksi kertoi olonsa olevan energisempi ohjelman takia. Osallistujat kertoivat ”etteivät tunne itseään enää niin jäykäksi kuin ennen” tai ”voivansa fyysisesti paremmin kuin ennen”. Tutkimukset osoittavat joogan parantaneen myös usean osallistujan unta. Osallistujat kertoivat esimerkiksi, että joogalla oli parantava vaikutus heidän unenlaatuunsa ja nukahtamiseen. Unetomuuden on todettu olevan yleinen ongelma vangeilla, ja sen on todettu usein myös johtavan itsemurhaan. (Bartels ym. 2019, 2542-2544.)

Kaikki ohjelmaan osallistuneet vangit kertoivat joogan rentouttaneen heitä. Vangit kertoivat myös alakuloisten tunteiden vähentyneen. Joogatunnit olivat jotain, mitä vangit odottivat joka viikko; sitä että tulisi rennompaa ja rauhallisempaa oloa. Jooga auttoi vankeja tyhjentämään turhat ajatukset ja se vaikutti myös tapaan, jolla he olivat vuorovaikutuksessa muiden vankien kanssa. Joogan onkin tutkittu johtavan sulavaan, rauhalliseen ja hiljaiseen kanssakäymiseen vankien kesken. Ainakin yksi osallistuja kertoi joogan vaikuttaneen niin, että hän tunsi itsensä myös paremmaksi ihmiseksi. (Bartels ym. 2019, 2544-2545.)

Muiden aiemmin tehtyjen tutkimusten mukaisesti, joogaohjelma madalsi vankien itse ilmoittamia stressitasoja, sekä kohensi heidän mielialaansa. Vankien itsetunto koheni, huono - sekä impulsiivinen käyttäytyminen väheni, ja omien tunteiden ilmaiseminen parani. Kukaan ohjelmaan osallistuneista ei kertonut yhtään negatiivista kommenttia vankilajoogasta. Bartelsin, Oxmanin ja Hopkinsin tutkimuksen perusteella joogaa tulisi ottaa laajemmin käyttöön vankiloissa, jolloin Australian vankipopulaatio hyötyisi siitä parhaiten. (Bartels ym. 2019, 2547.)

5.2 Joogaa Länsi-Midlandsin vankiloissa

Vuonna 2012 Englannissa tehty tutkimus vankilajoogasta kertoo joogan vaikutuksesta vankien käytökseen ja stressin tunteeseen. Tutkimukseen osallistui sata vankia, seitsemästä eri Länsi-Midlandsin vankilasta. Osallistujat olivat iältään 21-68 -vuotiaita ja noin 95% osallistuneista vangeista oli miehiä. Sadan hengen otos jaettiin Excelin toiminnalla sattumanvaraisesti niihin, jotka osallistuivat kymmenen viikkoa kestäväan joogaohjelmaan, ja niihin, jotka kuuluivat kontrolliryhmään, eivätkä käyneet joogatunneilla tutkimuksen aikana. (Bilderbeck, Farias, Brazil, Jakobowitz & Wikholm 2013, 1-2.)

Tutkimukseen osallistujilta kerättiin vankien itsensä raportoimaa tietoa heidän stressistään, mielialastaan ja heidän kokemastaan henkisen rasituksen tilasta. Aineistoa kerättiin kaksi kertaa tutkimuksen aikana; ennen 10-viikon ohjelmaa ja sen jälkeen. Lisäksi osallistujat tekivät Go/No-Go nimisen kognitiivis-behavioristisen -testin tietokoneella, jossa yksinkertaisuudessaan oikealla hetkellä piti painaa välilyöntiä ja muuten pidättäytyä tekemästä mitään. Go/No-Go-testin tarkoitus oli arvioida vankien impulsiivisuutta, reaktiota ja pidättyneisyyttä. Tutkimukseen osallistuvilta vangeilta kerättiin myös heidän taustatietoja, kuten, ikä, koulutus, sivilisaatio sekä sukupuoli. (Bilderbeck ym. 2013, 1,3-5.)

Kymmenen viikon joogakurssia ohjasivat koulutetut joogaohjaajat. Tunnit pidettiin pääsääntöisesti vankilan sisällä, mutta yhdessä vankilassa tutkimukseen osallistuvat vangit saivat käydä joogatunneilla vankilan ulkopuolella. Joogatunnit kestivät kaksi tuntia, ja niitä pidettiin kerran viikossa rauhallisessa hiljaisessa huoneessa. Tunnit koostuivat tietyistä Hatha jooga asanoista ja venyttelyistä. Joka tunnin lopussa oli myös 10-15 minuutin mittainen tietoiseen hengitykseen perustuva rentoutusharjoitus. Tutkimukseen osallistujat saivat itselleen päiväkirjat, joihin heidän tuli kirjoittaa ylös itsenäisesti harjoittamansa joogakerrat. Vastaavasti kontrolliryhmää kehoitettiin kirjoittamaan päiväkirjaan ylös kymmenen viikon aikana kuntosalilla tai muuten urheiluun käytetty aika. (Bilderbeck ym. 2013, 3.)

Aineistosta, joka koostui vankien itse raportoimiin kokemuksiin omasta stressistä, mielialasta ja henkisestä rasituksesta ennen ja jälkeen ohjelman selvisi, että joogakurssille osallistuminen vähensi vankien kokemaa stressiä. Kurssille osallistuminen vähensi myös heidän henkistä rasitusta. Go/No-Go -testin tuloksista selvisi, että joogakurssille osallistuneet reagoivat testiin huomattavasti paremmin kuin verrokkiryhmä. Testin reaktioaikoihin joogalla ei verrokkiryhmään nähden sen sijaan ollut vaikutusta. (Bilderbeck ym. 2013, 5-6.)

Tutkimus osoitti, että joogakurssille osallistuneiden vankien mieliala parani, sekä heidän stressi- ja henkinen rasitus vähenivät kontrolliryhmään verrattuna. Tutkimuksessa selvisi, että jooga vaikuttaa hyvinvointiin ja mielenterveyteen positiivisesti. Joogan harjoittaminen voi tutkimuksesta saadun tiedon perusteella vaikuttaa positiivisesti myös keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuteen. Go/No-Go testien perusteella joogan harjoittaminen johti vankien pidät-

tyväisempään käyttäytymiseen. Tästä tuloksesta päätellen voidaan ajatella, että vankilajooga vaikuttaa vankien päihteiden käyttöön ja aggressiiviseen käyttäytymiseen vähentävänä tekijänä. (Bilderbeck ym. 2013, 6-7.)

Yleensä vankilan kuntoutuksessa keskitytään psykologisiin hoitokeinoihin. Tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että joogaa voitaisiin ottaa näiden psykologisten hoitokeinojen tilalle. Sen voidaan ajatella olevan sosiaalisesti hyväksyttävää ja kustannustehokasta. Joogaa voitaisiin käyttää myös täydentämään muita vankilassa käytettyjä kuntoutusmuotoja. Tutkimuksen tulokset myötäilivät jo aiemmin tehtyjä tuloksia joogan vangeille tuomista hyödyistä. Hyötyjä huomattiin esimerkiksi masennuksen ja ahdistuksen oireisiin, sekä parantuneeseen mielialaan, uneen ja käyttäytymiseen. Mukaan tutkimukseen ei voitu ottaa vangeista vaarallisimmaksi luokiteltuja vankeja. Tämä saattaa vääristää tuloksia. Myöskään vankien tuomioon johtavaa rikosta tai tuomion pituutta ei pystytty lisäämään aineistoon. (Bilderbeck ym. 2013, 6-7.)

6 Tutkimusasetelma

Tässä luvussa kerron opinnäytetyön tavoitteen, tarkoituksen sekä esittelen opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Kuvaan myös opinnäytetyön toteuttamisen prosessia sekä kerron tutkimusmenetelmästä, aineiston analyysistä ja tutkimuksen kohderyhmästä. Lopuksi kuvaan yleisesti tutkimuksen eettistä näkökulmaa.

6.1 Tutkimustavoitteet ja -kysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia sitä, miten vankilajooga vaikuttaa vankien elämänhallintaan ja kuntoutumiseen. Antaako vankilajooga vangeille välineitä selviytyä vankeuden tuomista haasteista paremmin, ja lisääkö se heidän elämänhallinnan tunnetta?

Tutkimuskysymykset:

1. Miten suljetussa vankilassa oleva vanki kokee vankilajoogan vaikuttaneen hänen elämänhallintaansa?
2. Miten vankilajooga on vaikuttanut vankien kuntoutumiseen?
3. Onko vankilajooga antanut välineitä selvitä vankeuden tuomista haasteista?

Tutkimuskysymyksiin etsin vastaukset käyttämällä haastattelurunkoa (liite 3) vangeille tekemissäni yksilöhaastatteluissa. Nauhoitin tutkimukseen osallistujien kanssa käymäni haastattelut, jonka jälkeen litteroin ne. Näin pystyin myöhemmin analysoimaan haastatteluista saamani tuloksia paremmin.

Kysyessäni haastateltavilta heidän näkemyksiään siihen, kuinka he ovat kokeneet vankilajoogan vaikuttaneen heidän stressinsietokykyynsä, mielialaansa ja muun muassa päihteistä irti pääsemiseen, pyrin löytämään vastauksia ensimmäiseen tutkimuskysymykseen; miten suljetussa vankilassa oleva vanki kokee vankilajoogan vaikuttaneen elämänhallintaansa? Tutkimuskysymykseen, miten jooga on vaikuttanut haastateltavien kuntoutumiseen, sain tuloksia kysymällä heidän ajatustaan siitä, kuinka he kokivat joogan auttaneen heitä kuntoutumisessa sekä päihteistä ja rikollisuudesta irti pääsemisessä. Viimeiseen tutkimuskysymykseen; onko vankilajooga antanut välineitä selvittää vankeuden tuomista haasteista, sain vastauksia kysymällä haastateltavilta muun muassa sitä, joogaavatko he itsenäisesti ja kuinka he olivat kokeneet joogan vaikuttaneen stressinsietokykyynsä.

6.2 Tutkimuksen toteutus ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Toteutin tutkimuksen yksilöille tehtävillä teemahaastatteluilla. Otokseen valikoitui viisi Riihimäen vankilassa vankilajoogaan osallistunutta miesvankia, jotka olivat ilmoittaneet halukkuutensa osallistua tutkimukseen. Tutkimusaineistoni on harkinnanvarainen näyte. Harkinnanvaraisessa näytteessä pyritään ymmärtämään jotakin tapahtumaa syvällisemmin tilastollisten tietojen sijaan (Hirsjärvi & Hurme 2015, 58 - 59).

Teemahaastatteluun osallistujat ovat yleensä kaikki kokeneet saman tilanteen. Tutkimuksen tekijänä olin ennen haastatteluita ottanut selvää teoreettisesta tietoperustasta sekä prosesseista, jotka liittyivät tutkittavaan asiaan. Näiden pohjalta tein haastattelurungon (liite 3), jota käytin tutkimushaastatteluissa. Teemahaastattelu kohdentui tiettyihin ennalta tarkkaan suunniteltuihin, tutkimuksen kannalta oleellisiin tilanteisiin, ollen näin puolistrukturoitu haastattelu. Haastattelussa oli tietyt aiheet, eli teemat, joista keskustelin osallistujien kanssa. Koska haastattelussa ei ollut tiettyä kaavaa ja tarkkoja kysymyksiä, sai tutkimukseen osallistuja paremmin kokemuksensa ja näkemyksensä kuuluviin. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 47 - 48.)

6.3 Aineiston analyysi

Analyysissä käytin induktiivista, eli aineistolähtöistä sisällön analyysiä. Litteroin, eli kirjoitin nauhoitetut haastattelut auki tekstiksi. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 23 sivua. Koska kaksi haastateltavista oli ulkomaalaisia, tein haastattelut heidän kanssaan englannin kielellä, myös litteroinneista kaksi oli tämän vuoksi englanniksi. Opinnäytetyön sitaatteihin suomensin kuitenkin haastateltavien vastauksia mahdollisimman tarkasti vastaamaan sitä, mitä haastateltava mielestäni vastauksellaan tarkoitti. Suomensin englanniksi saamani vastaukset jotta tutkimukseni olisi helpompi lukuisempaa ja analyysia olisi helpompi käsitellä. Suomenkielisissä haastatteluissa pyrin kirjoittamaan litteroinnit tarkasti murre sanat mukaan lukien. Kvalitatiivisen aineiston analyysiä voidaan kuvata prosessina, jossa on kolme kohtaa; analyysin kuvaus, analyysin luokittelu ja analyysin yhdistely. Aineiston kuvailulla pyritään saamaan aineis-

tosta esiin kuka teki, missä, milloin ja kuinka monesti. Aineiston luokittelu luo pohjan tutkitavalle tutkimusaineistolle (liite 4). Luokittelu auttaa esimerkiksi aineiston eri osa-alueiden vertailussa. Aineiston yhdistämisessä löysin luokkien välillä ilmiöissä samankaltaisuutta. Yleensä samankaltaisuuksia etsittäessä löytyy aineistossa myös muusta aineistosta poikkeavat tapaukset. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 136-149.)

Aineiston teemoittelussa keskitytään sellaisiin asioihin, joita useassa haastattelussa nousee esiin. Aineistosta nousi esiin haastateltavien perustietoja sekä vankilajoogan vaikuttavuuteen liittyviä aihealueita. Vapautuminen ja joogan jatkaminen vankilan jälkeen nousi myös yhdeksi teemaksi. Myös joogatuntien määrä ja maton puuttuminen nousi monelta haastateltavalta esiin. Yleensä aiheet liittyvät haastattelussa käytäviin teemoihin, mutta haastatteluista voi nousta esiin myös ennalta-arvaamattomia teemoja. Aineiston analyysin tärkein tehtävä onkin tarkastella haastateltavien kokemuksia yhdistäviä asioita suhteessa toisiinsa. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 173.) Joogan vaikutuksista vankien elämänhallintaan - teeman alle oli vaikea saada aineistoa haastattelu aineistostani. Erityisesti vankilajoogan vaikutuksesta haastateltavien päihteiden käyttöön tai desistanssiin, eli rikollisuudesta irrottautumiseen, oli haastavaa saada materiaalia.

6.4 Tutkimuksen kohderyhmä ja eettisyys

Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 20.) mukaan tutkimusta tehdessä eettisyyden tulee olla mukana jokaisessa tutkimusvaiheessa. Tutkimuksen asettelu tulee olla sellainen, että se parantaa tutkimuksessa olevien inhimillistä tilannetta. Tutkimussuunnitelman tärkeimpinä eettisinä tekijöinä ovat haastateltavilta pyydettävät suostumukset ja luvat. Tutkijan ja haastateltavien suhteen tulee olla luottamuksellinen, ja haastatteluihin osallistuvien tulee tietää mihin tutkimukseen hän on osallistumassa. Haastattelutilanteessa tulee pohtia henkilöiden antaman tiedon totuudenmukaisuutta, sekä sitä, miten tilanne vaikuttaa haastateltavaan.

Tutkimuksen litterointi-, eli purkuvaiheessa tulee huomioida se, kuinka tarkasti tutkija noudattaa haastateltavien suullisia vastauksia. Analyysivaiheessa tulee paneutua siihen, kuinka hyvin haastattelut voidaan analysoida. Onko haastateltavien vastauksia tulkittu oikein heidän mielestään? On tutkimuksen tekijän vastuulla, että tutkimuksessa esitetään niin varmaa tietoa ja tuloksia kuin mahdollista. Raportointivaiheen fokusointi tulee pitää luottamuksellisuuksessa sekä siinä, kuinka tutkimuksen tulokset vaikuttavat haastateltavaan sekä tutkittavaan aiheeseen. (Hirsijärvi & Hurme 2015, 20.)

7 Tulokset

Tässä luvussa esittelen haastattelujen pohjalta saamani tulokset. Tutkimusta varten tein yksilöhaastattelut viidelle Riihimäen vankilassa olevalle vangille. Aluksi kerron haastateltavan ryhmän taustatietoja ja seuraavaksi etenen teemahaastattelun kysymysten mukaisesti kohti vankilajoogaan liittyviä tuloksia. Lopuksi kerron, kuinka haastateltavat vangit ovat kokeneet vankilajoogan vaikuttaneen heidän elämänhallintaan ja joitakin vankien toivomia kehitysideoitu vankilajoogaan liittyen.

7.1 Haastateltavien taustatietoja

Tutkimukseen osallistui viisi iältään 28-43-vuotiasta Riihimäen vankilassa joogatunneille osallistunutta miesvankia. Kolmella heistä oli ulkomaalaistaustaa. Haastateltavista kolme oli ensikertalaisia, yksi oli toista kertaa vankilassa ja yksi haastateltavista oli vankilassa viidettä kertaa. Tuomioiden pituudet haastateltavilla vaihtelivat pisimmillään 17 vuodesta lyhimillään viiteen vuoteen, josta siitäkin ensikertalaisena selvisi istumalla vain puolet tuomiosta. Haastateltavista kahdella ei ollut asuntoa valmiina vapaudessa odottamassa, lopuilla kolmella asuminen siviilissä on järjestyksessä. Haastateltavien koulutustausta ja ammatti olivat moninaisia; kolme heistä oli käynyt lukion tai suorittanut rakennuskurssin vankilassa. Yksi haastateltavista oli suorittanut myös korkeakouluopinnot vankilasta käsin. Kaksi haastateltavista oli ennen vankilaan joutumista toiminut muun muassa yrittäjinä.

7.2 Haastateltavien näkemykset vankilajoogasta

Haastateltavista yksi oli joogannut ennen vankilaa. Hän oli jo armeijassa työskennellessään huomannut, että jooga tyhjentää samalla ajatukset ja rentouttaa lihakset. Hän oli löytänyt joogasta välineen mielen tyhjentämiseen ja kehon rentouttamiseen kokonaisvaltaisesti tiukoissa ja haastavissa hetkissä.

”Aloitin (joogan) kun olin armeijassa. (...) Olin laskuvarjohyppääjä, joten se oli todella intensiivistä ja raskasta aikaa armeijassa. Ja sitten se (jooga) oli todella hyvä keino rauhoittaa, niinkun mieli ja vartalo ja lihakset.” (H2)

Muut neljä haastateltavaa eivät olleet jooganneet ennen vankilaa. Haastateltavat H2 ja H3 kertoivat kuulleen vankilassa pidettävästä joogasta muun muassa toisilta vangeilta. H1 kertoi, että joogasta oli pidetty niin sanottu näytetunti, jolla pyrittiin selvittämään kuinka paljon kiinnostuneita joogaajia Riihimäen vankilassa olisi. Sen jälkeen osaston ilmoitustaululle tuli ilmoitus, johon kaikki innokkaat saivat ilmoittaa itsensä mukaan tunneille.

Haastateltavat kertoivat käyneensä joogatunneilla joka kerta kun tunnit vain olivat toteutuneet vuoden 2019 toukokuusta lähtien. Tunteja oli pidetty toukokuun 2019 ja maaliskuun 2020 välillä seitsemästä kahdeksaan kertaa. Osa tunneista oli jouduttu perumaan erinäisistä

syistä johtuen. Haastateltava H5 oli tullut Riihimäen vankilaan vasta puoli vuotta sitten, eikä siksi ollut käynyt tunneilla enempää kuin kaksi tai kolme kertaa. Hän kertoi myös, että kaksi viimeisintä tuntia oli peruttu. Omatoimisesti joogaa haastateltavista kertoi tekevänsä neljä vankia viidestä. H1 kertoi joogaavansa jonkun verran, H2 kertoi joogaavansa päivittäin noin kymmenen minuuttia aamuisin ja H3 kertoi joogaavansa lähes päivittäin tunnin verran omassa sellissä.

” (Mun) joogamatto on narikassa. Pyysin saada sitä itselleni, mutta sitä ei annettu koska se on suuri turvallisuusriski. (...) Nyt joogaa pyyhkeellä.” (H3)

H4 kertoi, ettei joogaa sellissä, mutta kertoi joogaavansa jonkun verran kuntosalilla. H5 kertoi, ettei hän ole joogannut itsenäisesti sellissä tai kuntosalilla laisinkaan.

”Mut tekisin, jos olis matto sellissä. Ja sitten joku kirja, mistä... mut kirjoja saa kyllä kirjastosta. Mutta matto, se olis hyvä olla joo. (...) Siellä (kuntosalilla) pystyy jooga, mut kun se on vaan kaks kertaa viikossa, niin sit se menee reenaamiseen” (H5)

Myös jo nyt itsenäisesti joogaa harrastaneista kaksi kertoi uskovansa joogaavansa enemmän, jos he saisivat joogamatot selleihin. Joogamattoja ei haastateltavien mukaan ole annettu heille selleihin sen muodostaman suuren turvallisuusriskin takia.

” no siis oon mä jonkun verran tehnyt, mut siis meillähän ei saa joogamattoja olla käsittääkseni hallussa. En oo lähteny ite testaamaan, mutta aiemmin oon semmosta kuullu. Niin se sit rajoittaa joitakin asioita sit silleen et, en hirveesti viitti konttailla lattioilla kun ei polvet tykkää. Mut et jotakin pystyy tekemään ja semmosia. Kyllä sitä varmaan tulis tehtyä sit paremmin (jos joogamaton saisi itselleen selliin).” (H1)

Joogatunnit olivat haastateltavien mukaan hauskoja ja siellä vallitsee rento ilmapiiri. H1 kertoi, että asiaan vaikuttaa varmasti se, etteivät joogan ohjaajat ole vankilatyöntekijöitä, jooga on vapaaehtoista, eikä siitä pääse niin sanotusti hyötymään mitenkään. Tunneilla ei tarvitse todistella tai näyttää kenellekään, eikä heitä joogassa millään tavalla arvostella vankeina.

”Me ollaan kuitenkin siis välillä puhuttu naurujoogasta, koska meillä on siis ihan rento ilmapiiri siellä. (...) ja sehän on vapaaehtoista toimintaa, et ketäänhän vankia ei oo sinne pakotettu. Eikä se suoranaisesti myöskään mene että; mene tänne niin saat jotain.” (H1)

Haastateltavat kertoivat, että jooga on myös välillä haastavaa; joka tunti on menty eteenpäin haastavampiin asanoihin. Haastateltava kertoi tunnista, josta hän oli erityisesti pitänyt joogatunnin haastavuuden takia;

”Se oli todella haastavaa. Oli todella paljon venytyksiä, ja samaan aikaan oli todella paljon staattisia pitoja, kuten lankutuksia. Kun lähdin tunnilta, lihaksetni värisivät”. (H2)

Joka päivä omatoimisesti joogaava H3 kertoi, että joogatunnit tuovat vankila-arkeen kaivatua vaihtelua. Joogatunneilta saa myös ideoita omatoimiseen joogaamiseen.

”Tällä kurssilla meille yritetään opettaa monipuolisesti liikkeitä (asanoita) joita voimme tehdä omassa sellissä. He siis näyttävät kuinka voimme itse omatoimisesti treenata.” (H3)

Yksi haastateltavista kertoi, että tunneilla venytellään paljon ja opetellaan hengittämään oikein meditaation avulla;

”et silleen ihmiset miettii et helppoo on hengittää, mut moni ei osaa hengittää”. (H4)

H5 kertoi, että joogatunnit vankilassa ovat kivoja ja ohjaajat ovat ammattitaitoisia. Hän kertoi myös, että tunnit ovat vaativia, mutta niitä on hänen mielestään liian harvoin. Hän toivoi, että jo luvatut tunnit pystyttäisiin pitämään. Perutut tunnit tuovat negatiivisia ajatuksia.

”Nyt tuntuu lähinnä siltä, et okei siitä on saanut jotain, mut sit taas ärsyttää kun niitä perutaan. Et plus miinus nolla. (...) et ne on kahden kolmen kuukauden välein, niin se ehkä lisää stressiä” (H5)

7.3 Vankilajoogan vaikutukset haastateltavien elämänhallintaan

Haastateltavat kertoivat vankilajoogan parantaneen muun muassa heidän liikkuvuuttaan ja auttaneen heitä rentoutumaan ja ajattelemaan positiivisemmin. Haastateltava kertoi joogan auttaneen häntä selkävaivojen kanssa, mutta myös rentoutuminen on helpompaa;

”Kyl mulla ainakin tuntien jälkeen on semmonen raukea olo, tai semmonen. Et kyl sen sit huomaa kun joku jännistys siinä ainakin lähtee. Et ehkä ite toivois et niitä (tunteja) pystyis olee useemmin. (...) Et sillä uskoisin et saisin siihen henkiseen puoleen tai semmoseen rauhoittumiseen enemmän ehkä sit jotakin. Mut kyl se on silleen, koska mä mietin paljon asioita, et kyl siinä saa irti päästettyä niistä omista kelailuista. Se on ihan tehny hyvää.” (H1)

Yksi haastatteluun osallistuja kertoi, että jooga auttaa häntä rentoutumaan. Vankila ympäristönä luo hermostuneisuutta ja siitä irti pääsemiseksi jooga on erityisen hyvä apukeino. Ero kehossa ja mielessä ennen tuntia ja tunnin jälkeen on huomattava;

”En edes tajua kuinka jännittynyt ennen tunteja olen tästä ympäristöstä, mutta tunnin jälkeen olo on ihan ”peace and love!”” (H2)

H3 kertoi uskovansa joogan voivan muuttaa sitä, miten ihminen ajattelee. Jooga pysäyttää ylimääräisen murehtimisen tulevaisuudesta ja rentouttaa mieltä;

”Olen varma, että se on auttanut minua selviytymään paremmin tästä niin sanotusti ”ei niin hyvästä ajasta” vankilassa”. (H3)

H5 kertoi, ettei ole huomannut hyötyjä vielä niinkään henkisellä puolella, johtuen vähäisistä kerroista joina on kerennyt joogatunneilla käymään. H5 kuitenkin kertoi, että on oppinut tunneilta uusia venytysliikkeitä. Tuntien jälkeen hän kuvailee olonsa olevan lämmin, veri kiertää paremmin ja ”paikat on vähän enemmän auki”.

Haastateltavat kertoivat vankilajoogan olleen osana mielialan kohentumiseen; kun vartalon kireydet häviävät, myös mieli on parempi. Haastateltavista kaksi viidestä oli täysin vakuuttuneita siitä, että vankilajooga on kohottanut heidän mielialaansa, ja samalla vähentänyt heidän kokemaansa stressiä vankilassa. H1 kertoi, että hänen elämässään tapahtui muutenkin kaikkea hyvää vankilajoogan alkaessa, joten joogan vaikutuksia mielialan kohenemiseen on vaikeaa eritellä.

”Enhän mä voi oikeesti tietää, johtuuko se siitä joogasta, johtuuko se muista asioista. Et mä oon käynyt sitä lukioo ja saman ajan kun mä oon käynyt sitä joogaa, niin mä oon käynyt yksilökeskusteluja erityisohjaajan kanssa. (...) Et paha on silleen, en mä voi eritellä sitä. (...) mut kyl mä uskon, et se on yhtenä osana niinkun edistänyt sitä (mielialan kohenemista)” (H1)

H1 kertoi myös nukkuvansa paremmin joogan jälkeen, minkä hän kertoi vaikuttavan suoraan hänen mielialaansa ja stressinsietokykyynsä. Hän kuvasi, että paremmalla mielellä sietää paremmin stressaavia- ja ikäviä tilanteita. H2 kertoi ohjattujen joogatuntien vaikuttavan noin pari seuraavaa päivää positiivisesti ja vähentävän kokemaansa stressiä.

”no se (joogan vaikutus) ei tietenkään kestä mitään kuukautta tai mitään selailaista, mutta ehkä niinkun pari päivää, päivän. Ei se (vaikutus) lopu siis tunnissa tai puolessa tunnissa. Mutta siis joogan jälkeen se seuraava päivä on hyvä päivä.” (H2)

H3 kertoi joogan auttaneen hänen stressinsietokykyynsä erityisen paljon. Kun ajatukset saa tyhjäksi välillä kokonaan, se vaikuttaa mielialaan positiivisesti. H3 kertoi myös, että oli siirtynyt syömään vegaanista ruokaa joogan tuomien filosofisten ajatusten takia.

”Olin kasvissyöjä kun jouduin tänne vankilaan. Mutta noin 1,5 vuotta sitten siirryin kokonaan vegaaniksi. Ja uskon, että se oli joogan takia. Luin paljon meditaatiosta ja kuinka voida paremmin. (...) Ennen minulla oli aggressiivisia tunteita, ja nyt kaikki sellaiset tunteen ovat hävinneet. Luulen että se johtuu lihan syönnistä.” (H3)

Haastateltavista kaksi viidestä kertoi, ettei ole huomannut joogan vaikuttaneen pitkällä aikavälillä niinkään mielialaan tai stressinsietokykyyn. Yksi haastateltava kertoi joogan vaikuttavan positiivisesti mielialaan, mutta ettei se kestä kovinkaan kauaa;

”Kyllä se sillä tavalla et on taas tehnyt jotain ja hyvä fiilis sen jälkeen sellissä. (...) et kyl se lyhyen aikaa vaikuttaa positiivisesti, mut ei pitkälle.” (H5)

H5 kertoi olevansa varma, että jos joogatunneilla pääsisi käymään useammin, löytäisi hän siitä apua ja työkaluja stressaavien asioiden käsittelyyn.

Vankilajoogan vaikutuksista päihteiden käyttöön en saanut tarkempaa tietoa, koska haastateltavista kenelläkään ei ollut päihdeongelmaa heidän kertomansa mukaan. H5 kertoi uskovansa joogan tuovan nimenomaan siihen hurahtaneen vangin elämään sisältöä päihteiden tilalle ja täyttämään päihteiden jättämän aukon.

”No mulla ei oo päihdeongelmaa, mutta varmasti jos joku hurahtaaa tohon, niin se voi olla tilalla sitten. Jotain pitää sit kuitenkin saada tilalle. Tyhjiö pitää täyttää kun sä jätät jotain.” (H5)

Hän kertoi, että jos ryhmässä olisi sellaisia henkilöitä, jotka haluavat myös irti päihteistä, voisi ryhmästä saada vertaistukea. H5 uskoo, että joogaamalla voi vapauttaa endorfiineja, jolla voisi korvata ennen päihteistä saadut endorfiiniryöpyt.

Haastateltavien näkemykset joogan vaikutuksesta heidän kuntoutumiseensa poikkesivat hiukan toisistaan. Toisille kuntoutus merkitsi enemmän fyysisesti parempaan kuntoon tulemistä, kun taas toisille se oli toipumista jostain henkisesti painavasta asiasta. Kolme viidestä kertoi joogan auttaneen heidän selkäkipujensa kanssa. Haastateltavat kertoivat, että osalla tunneista keskitytään nimenomaan selkää venyttäviin ja kuntouttaviin liikkeisiin.

”Mulla on se selkäkipu ollu nyt tosi vaikee. Viime kerralla tehtiinkin ekstra kaikkea niinkun spesiaalisti selälle. Kaikkee venytystä, et pääsis selkäviuista. Se autto.” (H4)

Yksi haastateltava kertoi saaneensa joogasta apua myös käsikipuunsa. H2 kertoi kuntoutuneensa pitkän aikaa kestäneestä väkivaltaisuudesta ja väkivaltaisesta identiteetistä muun muassa joogan avulla.

”Ja se niinkun auttaa mun kuntoutus prosessissa, koska vietin nuoruuteni todella väkivaltaisessa ympäristössä. Olin 15-vuotiaana kansainvälinen kilpaurheilija, ja yht’äkkiä jouduin vuodeksi vankilaan. Ja siitä lähtien, elämäni oli pelkkää väkivaltaa. (...) Sitten yritin jättää rikollisuuden ja väkivaltaisuuden taakse, ja menin armeijaan! Ja sitten elämä oli vielä väkivaltaisempaa ja minulle vielä maksettiin siitä. Olin laskuvarjojääkäri ja minulle maksettiin siitä että olin aggressiivinen. Sitten lähdin armeijasta ja yht’äkkiä en saanutkaan enää olla aggressiivinen.” (H2)

H2 kertoi, että vankilassaoloaikana hän pyrkii pääsemään väkivaltaisesta ajattelusta eroon muun muassa musiikin, joogan ja opiskelujen avulla. H1 kertoi vankilajoogan tuovan mahdollisesti hänelle jatkoa ajatellen sisältöä ja työkaluja elämään vapauduttuaan vankilasta.

” On kuitenkin tullu halu ehkä kokeilla sitten sitä myöhemmin siviilissäkin. Että jatkais semmosta. Et kyl se on semmonen, siitä voi saada sit sitä tasapainoa sinne siviiliin myöskin. Ja siitä sellasen asian, että saa sitten purettua siellä sitä niinkun stressiä, koska käsittääkseni elämä ei ole stressitöntä vapautumisen jälkeenkään ” (H1)

Vankilajoogan vaikutuksesta haastateltavien rikollisuudesta irtautumiseen, desistanssiin, sain vähän tuloksia. Haastateltavista pidempää tuomiota suorittavat kertoivat, että olivat päättäneet jo kauan aikaa sitten, etteivät enää syyllisty rikoksiin. He eivät pystyneet kertomaan, että nimenomaan joogalla olisi siis suurta vaikutusta desistanssiin.

”Mä itse katson kuitenkin että mulla tää koko tuomio on enemmän tai suurella todennäköisyydellä vähän semmonen yksittäistapaus asia. Eli niinkun, mulla ei oo semmosta hirveen vahvaa esimerkiksi rikollista identiteettiä tai semmosta kiinnittymistä (rikolliseen) arvomaailmaan, että voiko joku irrottaa mut jostakin missä mä en oikeastaan ole.” (H1)

”Mä oon niin kauan aikaa sitten päättänyt et mä irtaannun siitä niin en tiiä. Ei toi (jooga) yksinään siihen, mutta varmaan voi olla yks hyvä työkalu siihen. (...) Varmaan se vois olla sitten yks semmonen mitä saa (rikollisuuden) tilalle ” (H5)

H3 ei miellä itseään rikolliseksi, joten rikollisuudesta irtautuminen ei silloin ole ollut lähtökohtaisesti joogan tavoitteena. H4 kertoi, että oli huonossa elämäntilanteessa päättänyt tekemään rikoksen, mutta ettei omista rikollista identiteettiä, josta joutuisi pyrkimään irti.

Kaikki haastateltavat kertoivat, että voisivat ajatella jatkavansa joogaa siviilissä vankilatuomion jälkeen. Osa haastateltavista kertoi, että oli varmasti jatkamassa joogaamista vapauduttuaan.

”Mut siviilissä mä käyn varmasti joogassa.” (H4)

”Kyllä voisin ajatella jatkavani, ehdottomasti.” (H2)

”Ei oo semmosta mitää karpästä purassut, mutta tuota. Kyllä, kyllä mä kuitenkin treenaan ulkomaailmassa sitten. Siellä on enemmän aikaa sit siellä salilla-kin, niin miks ei (voisi jatkaa joogaa).” (H5)

”Tottakai jatkan. Luulen nyt että se on koko elämän juttu. Löysin jotain todella hyvää siitä.” (H3)

Avotaloon siirron yhteydessä H1 mietti myös mahdollisuuksia osallistua joogatunneille jossakin joogasalilla avovankilasta käsin. Näin vankilajooga saisi jatkumoa myös toisessa vankilassa, mutta mahdollisesti myös vapautumisen jälkeen siviilissä. Hän kertoi, että joogasta voisi saada välineitä kohdata vapauden tuomat stressaavat tilanteet ja saada tasapainottavaa sisältöä vapauteen.

”Että siihen niinkun tää vankilassa tapahtuva jooga on mulle kuitenkin ennen-kaikkea tuonut niinkun positiivisen fiiliksen ylipäänsä ehkä joogaa kohtaan. Ja se, että on kuitenkin tullu halu ehkä kokeilla sitten sitä myöhemmin siviilissä-kin.” (H1)

7.4 Haastateltavien tuomat kehitysideat

Haastateltavat kertoivat joogatuntien tuovan heidän vankilatuomioonsa sisältöä, fyysistä ja henkistä hyvinvointia sekä tuulahduksen vankilan ulkopuolisesta maailmasta. Haastateltavat kertoivat kaipaavansa tunteja enemmän vankilaan, mutta ymmärsivät, ettei se ole ehkä mahdollista, ja olivatkin tyytyväisiä edes tähän kerran kuukaudessa tarjottuun tuntiin. Itsenäisesti joogan harjoittaminen olisi mielekkäämpää haastateltavien mielestä jos he saisivat joogamatot selleihin.

”Ensinnäkin, että ne olis sillon kun on ilmoitettu, se olis minimi. Ja sitten toivois tietenkin että olis useammin. Toivois et sais maton lainaan sieltä selliin, sais harjoitella niitä.” (H5)

”En ajattele että kerran kuussa on tarpeeksi. Tietenkään se ei ole tarpeeksi, mutta ymmärrän jos resursseja enempään ei ole. Joten se (kerran kuussa) on ihan ok. Tottakai tulevaisuudessa joogatunnit kaksi kertaa viikossa olisi paljon parempi.” (H3)

”Joo sitä vois olla enemmän, ja sitten toisaalta toivoisin ehkä et siinä niinkun mentäs enemmän eteenpäin myös. (...) Ja toivon et sit saatais yleisemminkin, et mä en tiiä kuin laajasti tätä on esim muissa vankiloissa?” (H1)

Mattojen on kerrottu olevan suuri turvallisuusriski selleissä, joten vangit eivät ole niitä saaneet itselle käyttöönsä. Joogatunneilla annetaan kuitenkin ohjeita omatoimiseen joogaan, ja osa haastateltavista tekeekin liikkeitä esimerkiksi oman pyyhkeen päällä. Myös kuntosalilla voisi harjoittaa joogaa, mutta yksi haastateltava kertoi kuntosalivuoroja olevan niin vähän ja niiden olevan niin lyhyitä, ettei siksi halua käyttää kuntosaliaikaa joogaamiseen. Pohdintaan jää, voisiko matot antaa vangeille osastoilla käytettäväksi, jolloin omatoiminen jooga olisi helpompaa ja miellyttävämpää toteuttaa.

8 Johtopäätökset

Tässä luvussa kuvaan haastatteluista saatujen tulosten pohjalta tekemiäni johtopäätöksiä, peilaten niitä teoreettiseen viitekehykseen, tutkimuskysymyksiin sekä aiempiin tutkimuksiin. Tulosten analysoinnissa käytin induktiivista, eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa löysin tutkimusaineistosta samankaltaisuudet, mutta myös poikkeavat tapaukset. Esitän johtopäätökset tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä, vastaten seuraaviin kysymyksiin: miten suljetussa laitoksessa oleva henkilö kokee vankilajoogan vaikuttaneen hänen elämänhallintaansa? Kokevatko vankilajoogaan osallistuneet henkilöt joogan vaikuttaneen heidän kuntoutukseensa? Onko vankilajooga antanut välineitä selvittää vankeuden tuomista haasteista?

Opinnäytetyöni tarkoitus oli kuvata joogan tuomia vaikutuksia suljetussa vankilassa olevien vankien hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda Rikosseuraamuslaitokselle tietoutta vankilajoogan tuomista hyödyistä suljetussa vankilassa oleville vangeille.

8.1 Vankilajoogan vaikutukset vankien elämänhallintaan

Kuten jo aikaisemmin todettiin, elämänhallinta käsitteenä voi tarkoittaa erilaisia asioita. Vuoren (1996, 84-85) mukaan elämänhallinta on hyvinvointia, terveyttä ja oman elämän kontrollia. Tutkimuksestani saatujen tulosten mukaan vangit kokivat vankilajoogan auttaneen heitä saavuttamaan heitä elämänhallinnan tunteen. Vankien esille tuomia ajatuksia joogasta yhdisti se, että vangit olivat kokeneet vankilajoogan auttavan rentouttamaan vartaloa, mutta myös hyvänä keinona tyhjentää mieli ja lopettaa liiallinen asioiden miettiminen. Haastateltavat kertoivat, että joogatuntien jälkeen sellissä oli edes hetken rauhallinen olo. Osalla haastateltavista rauhallisuuden tunne säilyi joogatunnin jälkeisen illan, toisilla pidempään; jopa kahden päivän päähän.

Koska ihminen mielletään psykofyysiseksi kokonaisuudeksi, vartalon tuomat kireydet ja paha-olo voivat vaikuttaa ihmisen elämänhallinnan tunteeseen. Onkin tärkeää, että vanki pystyy vaikuttamaan omaan fyysiseen hyvinvointiin, mikä heijastuu yleensä henkisenä hyvinvointina. Tämä vaikuttaa myös toisinpäin; jos ihminen tuntee olevansa henkisesti tasapainossa, se heijastuu myös fyysiseen olemiseen ja terveyteen. (Kauranen 2018, 522-523.) Tuloksissa kävi ilmi, että jooga helpotti monen vangin kokemaan selkäkipua, tuoden myös muulle keholle venyvyyttä ja notkeutta. Kehossa oli myös raukea olo ja ylimääräinen jännitys ja kireys lähtivät joogatunneilla. Haastateltavat kertoivat, että fyysinen hyvinvointi vaikutti suoraan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Esimerkiksi haastavia tilanteita on helpompi käsitellä silloin, kun fyysinen ja psyykinen hyvinvointi on kokonaisvaltaista.

Vankila ympäristönä voi olla vangille erityisen stressaavaa. Tulosten mukaan vankilajooga auttoi joitakin vankeja rentoutumaan stressaavassa ympäristössä huomattavasti. Ero ennen tuntia, ja tunnin jälkeen oli huomattava. Stressiä pidetään yhtenä elämänhallintaa horjuttavana tekijänä (Herrala ym. 2008, 157). Opinnäytetyöni tulosten mukaan jooga toi osalle haastateltavista välineitä käsitellä stressiä vankilaympäristössä paremmin. Brownin (2009, 10 - 11) mukaan jooga auttaa rentoutumaan, ja sen avulla voi saavuttaa henkisen- ja fyysisien tasapainon. Kun saa mielen hetkeksi tyhjäksi ja ajatukset tähän hetkeen, voi stressaavat ajatukset tulevaisuudesta tai menneisyydestä hetkeksi unohtaa. Jo pienikin tauko mieltä painavista asioista tuo hyvinvoinnin - ja samalla vahvistaa elämänhallinnan tunnetta.

Myös fyysistä kipua pidetään elämänhallinnan yhtenä haasteena (Herrala ym. 2008, 157). Tutkimuksessani nousi esiin, että vangit potivat yleisesti selkävaivoja. Haastateltavat kertoivat, että joogatunnit auttoivat heidän selkäkipuihinsa. Joillakin tunneilla keskityttiin nimenomaan selkää venyttäviin ja huoltaviin liikkeisiin. Yksi vanki oli myös saanut apua kipuilevaan käteensä vankilajoogan avulla. Tutkimukseni tulosten mukaan joogasta tuli vartalolle lämmin olo, ja tunne siitä, että veri kiertää paremmin. Koska ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, on kivun lievittäminen ja vartalon hyvinvointi tärkeää myös mielelle (Kauranen 2018, 522). Myös nämä kokemukset yhdessä tuovat elämänhallinnan tunnetta vangeille.

Elämänhallintaa vaikeuttaa myös jännitystilat ja jännittäminen (Herrala ym. 2008, 157). Opinnäytetyön tutkimuksen mukaan vankila ympäristönä lisää vankien kokemaa jännittyneisyyttä niin mielessä kuin kehossakin. Vankilajooga toimii haastateltavien mukaan hyvin jännittyneen kehon huoltajana. Vankilajooga oli vankien mielestä hyvä hoitamaan myös mielen jännittyneisyyttä.

Jotta henkilön elämänhallinnan voidaan ajatella olevan hyvä, tulee hänellä olla edellytykset hallita itseään ja tehdä omia päätöksiä (Riihinen 1996, 18). Elämänhallinnan tunne suljetussa laitoksessa, jossa osa toiminnoista ja päätösten teoista on siirretty viranomaiselle, oman elämänhallinnan tunteen voisi ajatella olevan tärkeä. Kuinka paljon vanki voi vaikuttaa ja olla

osallisena oman tuomion suorittamisessa ja samalla hallita omaa elämää? Tulosten mukaan vangit pitivät tärkeänä sitä, että joogatunnit olivat vapaaehtoisia, ja että niitä kävi ohjaamassa ohjaajat ulkomaailmasta. Tärkeää oli, ettei heitä arvosteltu tunnilla mitenkään, jolloin he saivat olla juuri sellaisia kuin he olivat.

Tutkimukseni tuloksia tukee Prison Yoga Projectin -tunneille osallistuneiden tutkimuksen tulokset. Foxin (2011, 2) mukaan joogaan osallistuneet kertoivat muun muassa stressin vähentyneen, unenlaadun parantuneen, sekä tuoneen vangeille helpotusta erinäisiin fyysisiin kipuihin. Myös Alexander Maconochie Center -vankilassa Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan, vangit kokivat vankilajoogan vaikuttaneen heidän psyykkisen hyvinvoinnin kohenemiseen, stressin vähenemiseen sekä parempaan fyysiseen vointiin. Tutkimuksen mukaan, vangit kertoivat vankilajoogan auttaneen heitä myös tyhjentämään turhat mielessä pyörivät ajatukset (Bartels ym. 2019, 2542-2544.) Tämä tukee myös vahvasti oman tutkimukseni tuloksia, jossa vangit kertoivat, että joogassa tyhjentyy mieli kaikesta ylimääräisestä.

Tutkimuksen tuloksia elämänhallinnan tunteen paranemisesta tukee myös Bilderbeckin ym. 2013 tekemä tutkimus Englannissa Länsi-Midlandsin alueen vankiloissa joogaa harjottaneista vangeista. Tutkimuksen mukaan vangit kokivat joogan kohentaneen mielialaa, vähentäneen stressin tunnetta sekä parantaneen keskittymiskykyä. (Bilderbeck ym. 2013, 6-7.) Kaikkien näiden on jo aiemmin todettu lisäävän ihmisten elämänhallinnan tunnetta.

8.2 Jooga vankilassa kuntoutuksen apuna

Bilderbeck ym. (2013, 6-7) tekemän tutkimuksen mukaan vankilajooga johti Englannissa vankien pidättyväisempään käyttäytymiseen, minkä voitiin ajatella vaikuttavan myös vankien päihdeiden käytön ja aggressiivisen käytöksen vähenemiseen. Vangeilla on yleisesti todettu olevan mielenterveysongelmia, päihdeongelmia tai fyysisiä kipuja (Fox 2011, 2). Myös Bartelsin ym. (2019, 2535-2536) tutkimuksessa kerrotun Australian Institute of Health and Welfaren tekemän tutkimuksen mukaan, vankipopulaatio Australiassa on muun muassa mielenterveys- ja päihdeongelmaisia. Myös Rikosseuraamuslaitoksen (2020) mukaan, yhdyskuntaseuraamus- toimistojen asiakkaista ja vangeista noin 80 prosentilla on jonkin asteinen päihdeongelma. Opinnäytetyöni virallisessa otoksessa (N=5) kävi ilmi, ettei kenelläkään heistä ollut päihdeongelmaa, ja tästä johtuen tutkimuksessani ei noussut esille päihdeongelmaan tai -kuntoutukseen liittyviä tuloksia.

Bilderbeck ym. (2013, 6-7) tutkimuksessa pohdittiin vankilajoogaa mahdollisena kuntoutusmuotona muiden jo vankilassa käytettyjen psykologisten ohjelmien sijaan, mutta myös mahdollisuutena olla kuntoutuksen tukena muiden kuntoutusohjelmien lisäksi. Tutkimuksessa todettiin joogan olevan kustannustehokasta ja sosiaalisesti hyväksyttävä tapa kuntouttaa vangeja vankilassa. Myös opinnäytetyöni mukaan, jooga oli vankien keskuudessa hyväksytty tapa kuntoutua, ja sen säännöllisen harjoittamisen vaikuttavuuteen uskottiin haastattelemieni

vankien keskuudessa. Tulosten mukaan joogatunti kerran kuukaudessa ei ollut kuitenkaan vankien mielestä tarpeeksi. He toivoivat, että tunteja olisi enemmän ja säännöllisemmin. Bilderbeck ym. tutkimuksen mukaan jooga vähentää stressin tunnetta sekä masennuksen ja ahdistuksen oireita, mikä tukee tekemäni tutkimuksen tuloksia jossa, vangit kertoivat stressin tunteen vähentyneen ja mielialan kohentuneen. Bilderbeck ym. tutkimuksessa tuli myös ilmi, että vankilajooga vaikuttaa vankien käyttäytymiseen positiivisesti. Opinnäytetyöni tulosten mukaan, joogatunnilla vallitsi positiivinen ilmapiiri ja vangit kertoivat viihtyvänsä tunneilla. Tämä auttaa vankeja käyttäytymään positiivisesti myös joogatuntien ulkopuolella, vähentäen aggressiivista käytöstä muun muassa toisia vankeja ja henkilökuntaa kohtaan.

Tutkimukseni tulleen tuloksen mukaan yksi haastateltava oli saanut apua vankilajoogasta kuntoutuessaan pois aggressiivisesta käytöksestä ja -ajatusmalleista. Bilderbeckin ym. (2013, 6-7) tutkimus tukee opinnäytetyöni tulosta. Sen mukaan vankilajoogasta voi olla hyötyä aggressiivisen käytöksen ja -ajattelun vähenemiseen. Kyseisessä tutkimuksessa tehtyjen Go / No-Go testien mukaan jooga johti vankien pidättyväisempään käyttäytymiseen, jonka ajateltiin vähentävän vankien aggressiivista käyttäytymistä sekä päihteiden käyttöä.

Kysyessäni tutkimuksessa haastateltavien näkemyksiä siitä, millainen vaikutus joogalla on ollut heidän kuntoutusprosesseihinsa, osa haastateltavista ymmärsi kysymyksen fyysisten kipujen kuntoutumisena. Oma opinnäytetyöni viittaa kuntoutumisella nimenomaan joko päihdeongelman korjautumiseen, rikollisuudesta irrottautumiseen tai aggressiivisesta käyttäytymisestä pois pääsemiseen. Viitekehyksessä on kuitenkin kuvattu ihminen psyko fyysisesti olennoksi, jolloin fyysiset kivut ja mielenterveys liittyvät toisiinsa vahvasti. Opinnäytetyöni tulosten mukaan vangit saivat joogasta apua fyysisiin selkä- ja käsikipuihin. Myös muun muassa Prison Yoga Projectin tekemän tutkimuksen mukaan, vangit saivat hyötyä vankilajoogasta esimerkiksi heidän fyysisiin kipuihin, mutta samalla myös levottomuuteen, epävarmuuteen ja ahdistuneisuuteen. (Fox 2011, 2.)

Vangeille järjestetään vankeudessa toimintaa, jonka tarkoitus on kuntouttaa vangeista helpommin yhteiskuntaan sopeutuvia. Rikosseuraamuslaitoksen vankeuden tavoitteena on saada yhteiskuntaan sosiaalisesti toimiva ja arkielämän haasteista selviytyvä kansalainen. (Rikosseuraamuslaitos 2019c.) Opinnäytetyöni tulosten mukaan vankien tavoitteena on jatkaa joogan harrastamista myös vapauduttuaan vankilasta. Osa haastateltavista oli varmoja joogan jatkamisesta, osa haastateltavista kertoi pohtineensa joogan jatkamista vapauduttuaan vankilasta. Joogan jatkaminen vankilan jälkeen tuo vangille sisältöä elämään, sekä tukee rikoksetonta elämää.

8.3 Joogan tuomat välineet vankeuden haasteisiin

Opinnäytetyöni tulosten mukaan vangit kokevat vankilan stressaavana ympäristönä, joka heijastuu heissä fyysisenä ja henkisenä pahoinvointina. Tutkimukseni tulokset kertovat, että

jooga tarjoaa välineitä käsitellä monille vangeille stressaavaa aikaa vankilassa. Joogatunneilla vangit pystyivät jättämään ylimääräisen tulevaisuuden miettimisen ja keskittymään meneillään olevaan hetkeen. Jo lyhyt tauko ylimääräisestä ajattelusta sai tutkimukseni mukaan vangit kokemaan itsensä vähemmän stressaantuneeksi ja positiivisemmaksi. Ylimääräisellä miettimisellä vangit tarkoittivat asioita, joille ei vankilan sisällä mahda mitään. Tunnit olivat vankien mielestä rentoja ja siellä vallitsi hyvä ilmapiiri vankien ja joogaohjaajien keskuudessa. Prison Yoga Projectin (Fox, 2011, 2) tekemä tutkimus, jossa vangit kertoivat saavansa helpotusta ahdistuneisuuteen, epävarmuuteen ja stressaavaan olotilaan, tukee siis näin ollen opinnäytetyöni tuloksia.

Joogatuntien tarkoituksena on itse tuntien lisäksi opettaa vangeille liikesarjoja ja asanoita, joita he voisivat itsenäisesti myös tehdä sellissä tai muuten ohjattujen joogatuntien lisäksi. Tutkimukseni mukaan vangeista neljä viidestä kertoi joogaavansa itsenäisesti edes jossain määrin. Toiset vangeista kertoivat joogaavansa päivittäin, osa kertoi tekevänsä esimerkiksi joitain joogan asentoja kuntosalin päätteeksi tai sellissä venytellessään selkää. Osa vangeista koki ongelmaksi sen, ettei joogamattoja annettu heidän haltuun selleihin. Tutkimukseni mukaan vangit joogaisivat itsenäisesti enemmän, tai aloittaisivat joogaamaan itsenäisesti, jos saisivat joogamatot käyttöön selleihinsä.

9 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin, kuinka opinnäytetyöprosessi sujui, mitä opin ja kuinka sitä tehdessä kehityin tutkijana. Reflektoin toimintaa ja tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta, ja lopuksi kerron muutamia jatkotutkimus- ja kehittämisohdotuksia omaan tutkimukseeni liittyen.

9.1 Opinnäytetyö prosessina ja ammatillinen kehitys

Kuinka jooga vaikuttaa ihmisen fyysiseen- ja henkiseen hyvinvointiin suljetussa laitoksessa? Tähän kysymykseen pyrin saamaan vastauksia opinnäytetyötä aloittaessani. Omat joogasta saamani hyödyt vaikuttivat aiheen valintaan merkittävästi. Koska olin itse saanut joogasta liikkuvuutta, apua selkäongelmiin sekä erityisesti mielelle tasapainoa, kiinnosti joogan mahdollisesti myös muille tuomat hyödyt.

Opinnäytetyöni aihe opetti paljon joogan filosofiasta ja tarkoituksesta. Kerätessäni teoreettista viitekehystä aiheesta, sain myös itselle paljon uutta tietoa. Opin muun muassa kuinka paljon fyysinen hyvinvointi vaikuttaa ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Sama pätee myös toisinpäin. Psykofyysinen ihminen on kokonaisuus, jossa psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi kulkevat käsi kädessä.

Opinnäytetyötä tehdessä opin paljon vankilassa järjestettävästä toiminnasta ja kuntoutuksesta. Kun aloitin opinnäytetyön tekemisen, en ollut työskennellyt suljetussa laitoksessa. Myös se, että haastattelut tapahtuivat Riihimäen vankilassa, tuntui aluksi haasteelta. Kuinka innoissaan Suomen suljetuin vankila olisi opinnäytetyöni toteuttamisesta? Onneksi opinnäytetyöni aihe otettiin positiivisesti vastaan ja sain apua vankilan työntekijöiltä itse tutkimuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Myös vankilajoogan vetäjältä sain tutkimukselle arvokasta spesiaalitietoa joogasta muurien sisällä.

Jooga yhdistettynä vankeuteen on itselleni mielenkiintoa parhaimmillaan. Myös aiheen ajankohtaisuus oli tutkimustani edistävä tekijä. Uutisoinnit keväällä 2019 Riihimäen vankilassa pidettävästä joogasta herättivät varmasti monen muunkin mielenkiinnon aihetta kohtaan. Myös kaverini kommentti; siis tarjotaanko Suomen vankiloissa vangeille oikeasti joogaa, suuren ihmetyksen kera, oli itselleni valaiseva ajatus. Joogan mahdollisuutta ei ehkä ensimmäisenä ajatella, kun puhutaan Suomen suljetuimman vankilan tarjoamasta toiminnasta. Sen hyödyt puhuvat kuitenkin puolestaan. Kun vanki voi hyvin, ylimääräiset kireydet ja stressi häviää, myös turvallisuus laitoksessa kasvaa.

Haastattelupäivä opetti paljon. Huomasin, että olisin voinut käydä kysymykset tarkemmin läpi. Tunsin itseni epävarmaksi ja epäonnistuneeksi haastattelijaksi kysyessäni kerta toisensa jälkeen samantapaisia kysymyksiä liittyen vankien mielipiteeseen joogan vaikutuksesta heidän mielialaan, stressiin ja henkiseen hyvinvointiin. Toisaalta eri sanavalinnoilla saatoin saada jostain asiasta enemmän tietoa kuin suppeammilla kysymyspatteristoilla. Onneksi haastattelut tekivät tilanteesta rennon. Osan haastatteluista tein englanniksi. Koen, että puhun englantia hyvin ja ymmärrys on vielä parempi, mutta valehtelin jos väittäisin, ettei haastattelut englanniksi jännittäneet astetta enemmän kuin suomeksi tekemäni haastattelut. Kysymykset olisin voinut käydä myös englanniksi paremmin läpi ennen haastattelua. Haastattelutilanteessa hain joitain sanoja englanniksi pitkään, mutta haastattelut menivät kuitenkin ensikertalaiseksi mielestäni hyvin.

Ylipäättään opinnäytetyöprosessi opetti minulle yhteistyön tekemistä, verkostoitumista ja sitkeyttä jaksaa mennä eteenpäin pienistä vastoinkäymisistä huolimatta. Myös kaikkiin ennalta-arvaamattomiin asioihin tuli varautua. Onneksi ehdin tehdä haastattelut ennen kuin Koronavirus rajoitti maassa liikkumista. Prosessi oli kokonaisuudessaan haastava, mutta yllättävän palkitseva. Haastateltavilta sain tulosten lisäksi myös paljon ideoita omaa jatkoa varten ja relevanttia pohdittavaa aiheeseen liittyen. Opinnäytetyön prosessissa tutkijana harmittamaan jäi se, etten itse kerinnyt osallistumaan joogatunnille, jolloin olisin voinut havainnoida tunteja ja sinne osallistuvien tuntemuksia paremmin.

9.2 Tutkimuksen kohderyhmä, eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tutkimusta varten tein Riihimäen vankilassa viidelle joogaa harjoittaneista vangeista teemahaastattelun. Tutkimusta varten hain Rikosseuraamuslaitoksen keskushallinnolta tutkimusluvat. Tutkimuksen aikataulun olin suunnitellut niin, että se olisi realistista toteuttaa keväällä 2020 olevan työharjoittelun ja muun opiskelun ohella. Sain tutkimusluvat keskushallinnolta joulukuussa 2019 (liite 1) Kysyin vankien halukkuudesta osallistua tutkimukseen helmikuussa 2020 kirjallisella haastattelusopimuksella (liite 2), jonka olin kirjoittanut suomeksi ja englanniksi. Haastatteluihin vapaaehtoisesti osallistujat täyttivät lomakkeet ja antoivat ne takaisin vankilan erityisohjaajille, jotka toimittivat lomakkeet edelleen minulle. Tutkimuksen ja haastattelujen tekeminen oli mahdollista aloittaa Riihimäen vankilassa maaliskuussa 2020.

Toteutin haastattelut Riihimäen vankilassa maaliskuun 2020 alussa. Tallensin haastattelut kahdella nauhoittimella varmistaakseni sen, että haastattelut myös tallentuvat varmasti, eikä niitä tarvitse tehdä uusintana myöhemmän ajankohtana. Litteroituani haastattelut tekstiksi tietokoneelle, poistin molemmista laitteista tallessa olleet nauhoitteet, etteivät haastateltavien henkilöllisyydet paljastu missään vaiheessa ulkopuolisille, ja että tutkimus on tehty niin eettisesti ja luotettavasti kuin mahdollista. Olin myös tarkkana litterointivaiheessa, etteivät ulkopuoliset päässeet kuulemaan nauhoituksia, ja näin tunnistamaan haastateltavien henkilöllisyyttä.

Opinnäytetyötä tehdessäni pidin eettisyyden etusijalla tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Tutkimukseni tärkeinä eettisinä tekijöinä ovat haastateltavilta pyytämäni suostumukset ja luvat, joita säilytin tarkasti Riihimäen vankilan erityisohjaajan hallussa. Koska tutkijan ja haastateltavien suhteen tulee olla luottamuksellinen, pidin tarkasti kiinni siitä, ettei haastateltavien identiteetti paljastunut ulkopuolisille henkilöille. Haastatteluihin osallistuneet tiesivät mihin tutkimukseen he ovat osallistumassa suostumuskirjeessä antamani informaation vuoksi. Haastateltavat pystyivät myös kysymään Riihimäen vankilan erityisohjaajalta lisää tietoa liittyen tutkimukseen, ennen ja jälkeen haastattelun. Haastattelutilanteessa pohdin haastateltavien antaman tiedon totuudenmukaisuutta. Myös se, miten haastattelutilanne vaikutti haastateltavaan, oli eettisesti, sekä tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeää huomioida. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 20).

Opinnäytetyöni haastateltavat olivat itselleni tuntemattomia vankeja. Se lisää luotettavuutta ja eettisyyttä tutkimuksen tekijänä. Vangeilla ei ollut ennakkokäsitystä minusta, eikä minulla ollut toisaalta tarkempaa tietoa haastateltavista vangeista ennen haastattelutilannetta. Koska osa vangeista oli ulkomaalaisia, kävimme haastattelut englannin kielellä. Tästä johtuen, tutkimuksen luotettavuuteen vaikutta se, kuinka ymmärsimme toisiamme tilanteessa, jossa kummankaan äidinkieli ei ollut haastatteluissa käytetty kieli. Mielestäni kuitenkin myös eng-

lanniksi käydyt haastattelut menivät hyvin. Haastateltavat ymmärsivät kysymykset, ja minä ymmärsin kysymyksiin saadut vastaukset.

Pohdin haastattelutilanteessa vankien antamien tietojen totuudenmukaisuutta, sekä sitä, miten haastattelutilanne vaikutti haastateltavaan. Mielestäni haastattelutila oli neutraali, ja pyrin pitämään ilmapiirin rentona haastateltaville. Itseäni jännitti alussa vähän ja aistin, että myös osaa haastateltavista aluksi, mutta saavutimme haastatteluissa rennon keskustelun joogaan ja vankeuteen liittyen. Haastatteluista jäin pohtimaan sitä, kuinka asettelin tiettyjä kysymyksiä? Olinko liian johdatteleva? Yritinkö saada haastateltavat sanomaan jotain, mitä itse olin odottanut heidän ajattelevan? Myös se, että uskon joogan tuovan elämäni tasapainoa saattoi olla tekijänä, mikä johdatteli keskusteluja joogan hyötyjen puoleen. Pyrin kuitenkin tekemään tutkimuksen niin puolueettomasta näkökulmasta kuin mahdollista.

Tutkimukseni otoksessa (n=5), ei haastateltavien mukaan kenelläkään ollut päihdeongelmaa. Koska yli 80 prosentilla rikosseuraamusalan asiakkaista ja vangeista on jonkin asteinen päihdeongelma taustalla, pohdin kuinka totuudenmukaisesti haastateltavat kertoivat asiasta. Osa kertoi aikaisemmin kärsineensä päihdeongelmasta, mutta päässeensä siitä eroon jo aiemmin, eikä se siksi ollut enää ajankohtainen ongelma vankilassa. Mietin myös haastateltavien antamia vastauksia ja niiden totuudenmukaisuutta ylipäätään. Koin kuitenkin haastattelutilanteet avoimiksi ja kysymykset helpoiksi, enkä siksi näe haastateltavien tarvetta vääristellä tuloksia tai antaa väärää informaatiota tutkimukseen liittyvissä asioissa.

Tutkimuksen litterointivaiheessa noudatin haastateltavien suullisia vastauksia niin tarkasti, että haastateltavien vankien mielipiteet ja näkemykset tulivat mahdollisimman autenttisesti esille tutkimuksessani. Analyysivaiheessa paneuduin siihen, kuinka hyvin haastattelut oli tehty. Tulkitsinko haastateltavien vastauksia oikein heidän mielestään? Varsinkin erikielisten kohdalla mietin tarkkaan, mitä haastateltava halusi vastauksella kertoa. Otin tutkimuksen tekijänä vastuun siitä, että tutkimuksen tulokset ovat mahdollisimman varmaa ja sitä mitä haastateltavat halusivat kertoa. Raportointivaiheessa keskityin siihen, että tutkimus kirjoitettiin luottamuksellisesti sekä siihen, kuinka tutkimuksesta saadut tulokset vaikuttavat haastateltaviin vankeihin ja opinnäytetyössäni tutkittavaan aiheeseen. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 20.)

9.3 Jatkotutkimus ja kehittämis ehdotukset

Opinnäytetyöni tutkimus keskittyi Riihimäen vankilassa pidettyyn vankilajoogaan, ja siihen, mitä vangit kokivat saavansa siitä. Kuinka jooga voi auttaa käsittelemään stressiä, parantamaan elämänhallintaa tai fyysistä hyvinvointia? Jatkotutkimuksena voitaisiin haastatella opinnäytetyöhöni osallistuneita vankeja myöhempana ajankohtana. Ovatko vangit jatkaneet jooga vapauduttuaan, ja ovatko vangit saaneet siitä tukea rikoksettomaan elämään vankeuden jälkeen?

Koska opinnäytetyöni vahvasti käsitystäni joogan kuntouttavasta vaikutuksesta myös vankien keskuudessa, olisi mielenkiintoista saada tutkittua tietoa joogan avulla säästyvistä kustannuksista yhteiskunnan näkökulmasta. Esimerkiksi kuinka paljon vankilassa harjoitettavalla joogalla voitaisiin pidemmällä aikavälillä vähentää mielenterveyspalveluiden ja terveyspalveluiden tarvetta ja sitä kautta saatuja säästöjä. Tämä, suhteessa joogan suoriin kustannuksiin toteutusvaiheessa, olisi mielestäni hyvä tutkimusaihe.

Vankilajoogan vaikutuksista voisi tehdä kattavamman tutkimuksen. Tutkittavilta voitaisiin selvittää lähtötilanne, ja intensiivisemmän joogajakson jälkeen tutkia, kuinka jooga on vaikuttanut haastateltavien fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia myös sitä, kuinka paljon vankila ympäristönä stressaa vankeja ja kuinka siihen pystyttäisiin vaikuttamaan? Voisiko säännöllinen jooga auttaa stressitasoa laskevana tekijänä? Tutkimuksessani viitattiin vankien kokevan vankilaympäristön stressaavana, ja joogan auttavan siihen ainakin hetkellisesti. Kuinka stressaantuneita vangit ovat ja kuinka se heistä välittyy? Stressi kun voi näyttäytyä niin fyysisenä kuin psyykkisenäkin ilmiönä. Myös se, kuinka paljon vankien käyttäytyminen muuttuu henkilökunnan mielestä joogan vuoksi, olisi hyvä tutkimuksen aihe. Tuleeko vangeista vähemmän aggressiivisia sekä helpommin lähestyttäviä ihmisiä?

Koska tutkimukseni otoksessa ei ollut päihdeongelmaista, olisi mielenkiintoista tehdä tutkimus sellaiselle ryhmälle vankeja, jotka taistelevat päihdeongelmien kanssa. Pystyykö jooga auttamaan kuntoutumisprosessissa ja kuinka paljon? Voitaisiko joogaa tarjota vankilassa osana muun muassa päihdekuntoutusohjelmaa muiden kuntoutusohjelmien lisäksi? Vai voisiko se toimia itsenäisesti kuntoutusmuotona, ollen samalla vankia niin fyysisesti- kuin henkisesti kuntouttavaa.

Lähteet

Painetut

Bartels, L. Oxman, N.O. & Hopkins, A. 2019. ”I Would Just Feel Really Relaxed and at Peace”: Findings From a Pilot Prison Yoga Program in Australia. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*. 63 (15 - 16). 2531 - 2549.

Broo, M. 2019. Patanjalín Yoga-sutra: Joogan filosofia. Toinen, uudistettu laitos. Turku: Gaudeamus.

Brown, C. 2009. *The Classic Yoga Bible*. Lontoo: A Godsfield book.

Clark, B. 2007. *YinSights : A Journey Into the Philosophy & Practice of Yin Yoga*. Vancouver: Yinsights.

Herrala, H. Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. *Tutkimushaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.

Kauranen, K. 2018. *Fysioterapeutin käsikirja*. Helsinki: Sanoma Pro.

Fox, J. 2011. *A Path For Healing and Recovery*. Bolinas: Prison Yoga Project.

Laine, M. 2014. *Kriminologia ja rankaisun sosiologia*. Helsinki: Tietosanoma.

Raitasalo, R. 1995. *Elämänhallinta sosiaalipolitiikan tavoitteena*. Helsinki: Kansaneläkelaitos.

Riihinen, O. 1996. Elämänhallinta-käsitteen erittelyä ja ongelmia. Teoksessa Raitasalo, R. (Toim.) *Elämänhallintaa etsimässä*. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 16 - 33.

Vuorio, S. 1996. Mitä tarkoitamme puhuessamme elämänhallinnasta: Kadoksissa käsiteviidakkossa. Teoksessa Raitasalo, R. (Toim.) *Elämänhallintaa etsimässä*. Helsinki: Kansaneläkelaitos, 84 - 96.)

Sähköiset

Bilderbeck, A.C. Farias, M. Brazil, I.A. Jakobowitz, S & Wikhol, C. 2013. Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a

prison population. Viitattu 3.11.2019. <http://theppt-38339.k-hosting.co.uk/wp-content/uploads/2017/04/2013-Journal-of-Psychiatric-Research-Bilderbeck-Farias-et-al.pdf>

Koukkunen, T. 2019. Suomen vaarallisimmat vangit valmiina aurinkotervehdykseen! Tea ja Kira vetävät joogaa kiven sisässä - näin vangit kommentoivat. Viitattu 15.3.2020. <https://www.iltalehti.fi/kotimaa/a/78a8b710-6b74-4605-88b0-a1cf383a2c59>

Rikosseuraamuslaitos. 2019a. Organisaatio. Julkaistu 28.5.2019. Viitattu 12.11.2019. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/organisaatio.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2019b. Riihimäen vankilassa rentoudutaan joogaten: Mahdollistaa ympäristöstä irtaantumisen. Julkaistu 9.8.2019. Viitattu 12.11.2019. https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/ajankohtaista/tiedotteetjauutiset/Tiedotteetjauutiset2019/08/riihimaenvankilassarentoudutaanjoogatenmahdollistaaymparistostairtaantumisen_0.html

Rikosseuraamuslaitos. 2019c. Muu sosiaalinen kuntoutus. Julkaistu 24.6.2019. Viitattu 13.11.2019. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/muusosiaalinenkuntoutus.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2019d. Riihimäen vankila. Julkaistu 20.6.2019. Viitattu 13.11.2019. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/toimipaikatjayhteystiedot/vankilat/riihimaenvankila.html>

Rikosseuraamuslaitos. 2019e. Arvot ja strategia. Julkaistu 24.9.2019. Viitattu 20.11.2019. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/rikosseuraamuslaitos/arvot.html>

Rikosseuraamuslaitoksen tilastoja 2018. Viitattu 31.5.2020. https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-tilastollinenvuosikirja/AWHmQGSQj/Rikosseuraamuslaitoksen_tilastollinen_vuosikirja_2018_WWW2.pdf

Rikosseuraamuslaitos. 2020. Kuntouttava toiminta - Päihdetyö. Viitattu 31.5.2020. <https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/taytantonpano/toiminnot/kuntouttavatoimintapaihdetyo.html>

Vankeuslaki 707/2005. Ajankohtainen lainsäädäntö. 23.9.2005. Viitattu 17.11.2019. <http://www.finlex.fi>

Viorst, M. 2017. Former Inmates' Perceptions of Prison Yoga Project Impacts. Viitattu 8.11.2019. https://scholar.colorado.edu/cgi/viewcontent.cgi?filename=0&article=2709&context=honr_theses&type=additional

Yoga Journal. 2020. Vinyasa Yoga. Viitattu 18.5.2020. <https://www.yogajournal.com/yoga-101/types-of-yoga/vinyasa-yoga>

Julkaisemattomat

Lehikoinen, T. 2019. Sähköpostikeskustelu 14.11.2019.

Lehikoinen, T. 2020. Sähköpostikeskustelu 9.6.2020.

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa.....	41
Liite 2: Haastattelusopimus	43
Liite 3: Haastattelurunko	44
Liite 4: Esimerkki analyysitaulukosta.....	45

Liite 1: Tutkimuslupa

**Tutkimuslupa**

31.12.2019

70/332/2019

Opiskelija
Päivi Kempas
Laurea-ammattikorkeakoulu
Rikosseuraamusalan sosionomi

Hakemuksenne 31.12.2019

Tutkimuslupahakemus

Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytettä varten. Opinnäytteen ohjaajana toimii vs. yliopettaja Anu Mäenpää. Rikosseuraamuslaitoksen yhteyshenkilönä toimii erityisohjaaja Eija Soini Riihimäen vankilasta.

Tutkimuksen aihe

Voimaannuttava vankilajooga

Tutkimuksen toteutus

Noin kahdeksan vangin haastattelua Riihimäen vankilassa

Lupahakemus

Haette lupaa haastattelujen toteuttamiseen.

Päätös

Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimuslupan hakemuksenne mukaisesti. Haastattelut tulee tehdä vankilan johtajan tai apulaisjohtajan suostumuksella.

Vankien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja heiltä tulee pyytää yksilöity kirjallinen suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Tutkimuksen tulokset on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilan muulle toiminnalle.

Tutkimuksen tulokset on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua. Tutki-

Osoite
Lintulahdenkuja 4
00530 HELSINKI

Puhelin
029 56 88500

Telekopio
029 56 88446

Sähköpostiosoite
kirjaamo.rise@om.fi

2(2)

muksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilan muulle toiminnalle

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulee lähettää sähköinen kopio tai paperikopio Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön, Riihimäen vankilaan sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle.



Ari Juuti
Turvallisuusjohtaja, kehitysjohtajan sijainen



Peter Blomster
erikoistutkija

Tiedoksi

Länsi-Suomen rikosseuraamusalueen johtaja
Riihimäen vankilan johtaja

Liite 2: Haastattelusopimus

Moikka!

Teen opinnäytetyötä vankilajoogan mahdollisia hyötyjä kuntoutumiseen, vankien hyvinvointiin ja elämänhallinnan tunteeseen. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, johon tarvitsisin siis vapaaehtoisia haastateltavia! Haastateltavan tulee olla osallistunut vankilajoogaan, ja muuta sitten ei tarvitsekaan. Haastattelut tulen tekemään vankilassa ja siihen menee noin 30 min/haastateltava. Lisätietoja haastatteluista ja opinnäytetyöstäni voit kysyä erityisohjaaja Eija Soinilta. Olisin erittäin kiitollinen jos lähdet mukaan haastatteluun!

Haluatko osallistua haastatteluun?

Kyllä

Ei

Terveisin,

Päivi Kempas
Rikosseuraamusalan sosionomi opiskelija
Laurea Tikkurila

Hi!

I am doing my thesis about prison yoga, how it effects on prisoners mood, coping and rehabilitation. Thesis is going to be a qualitative research, so I need volunteers who would like to be as my interviewee. It takes about 30 minutes and I am doing all the interviews inside the prison. I would be really thankful if you would like to participate my research! If you have any questions, you can ask Eija Soini for more information.

Would you like to take a part of my interview about prison yoga?

Yes!

No!

Best regards,

Päivi Kempas
Degree Programme Correctional Services
Bachelor of Social Services
Laurea University of Applied Sciences

Liite 3: Haastattelurunko

Haastattelurunko

Teema 1 : Perustiedot

Ikä

Vankikertalaisuus

Nykyisen tuomion pituus

Asuminen siviilissä

Koulutus/ammatti

Teema 2 : Vankilajooga

Oletko aiemmin joogannut?

Miten sait tietoa vankilassa järjestettävästä joogasta?

Kuinka paljon olet käynyt tunneilla?

Teetkö omatoimista joogaa?

Millaiseksi kuvailet joogatunnit?

Teema 3: Elämänhallinta ja kuntoutuminen

Kuinka koet joogan vaikuttaneen sinun henkiseen- ja fyysiseen hyvinvointiin?

Kuinka jooga on vaikuttanut sinun mielialaan?

Kuinka jooga on vaikuttanut stressinsietokykyysi?

Kuinka koet joogan auttaneen sinun kuntoutumisprosessissa?

Kuinka koet joogan auttaneen sinua rikollisuudesta irrottautumisessa?

Kuinka koet joogan auttaneen sinua päihteistä irti pääsemisessä?

Liite 4: Esimerkki analyysitaulukosta

2. Miten vankilajooga on vaikuttanut vankien kuntoutumiseen?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Ennen minulla oli aggressiivisia tunteita, nyt kaikki sellaiset tunteet ovat hävinneet.”</p> <p>”Se niinkun auttaa mua kuntoutus - prosessissa, koska vietin nuoruuteni todella väkivaltaisessa ympäristössä.”</p>	Väkivaltaiset tunteet lähtivät joogan avulla	Aggressiivisuudesta irti pääseminen	Psyykkinen kuntoutuminen
<p>”Mulla on se selkäkipu ollu tosi vaikee. Viime Kerralla tehtiin ekstra kaikkea niinkun spesiaalisti selälle (...) Se auttoi!”</p> <p>”Ja sit kun mulla on välillä nyt ollu todella selkäongelmaa ja muuta, et kyl se niinkun on ollut hyötyä niinku ja sitten.”</p>	<p>Jooga auttoi selkäkipuihin</p> <p>Sai apua selkäkipuihin joogasta</p>	Selkävaikeuksista eroon pääseminen	Fyysinen kuntoutuminen
<p>”Luulen että venytysliikkeet auttoivat minua, koska ennen koin kipua selässä ja kädessä, ja nyt ne on poissa.”</p>	Sai apua selkä- ja käsikipuihin joogasta	Selkä- ja käsikivusta eroon pääseminen	